Что делать, если кишечник «дырявый»? Будем латать!

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№12 (644) 2021

16+

С новым сердцем на рыбалку

Есть ли жизнь после...

Кое-что новенькое

стр. 3

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Артроз развивается постепенно

При I стадии появляются первые признаки разрушения хряща, нарушается кровообращение. Если начать лечение артроза пальцев в самом начале болезни, есть надежда полностью восстановить целостность хряща.

На II стадии идет активное разрушение хрящевой ткани. Суставы деформируются, на них появляются наросты, нарушается двигательная активность сочленений.

На III стадии происходит полное разрушение хрящей, из-за чего сустав перестает функционировать. Пораженный участок хряща постепенно окостеневает. Эти последствия артроза необратимы.

Как проявляются симптомы по мере развития болезни.

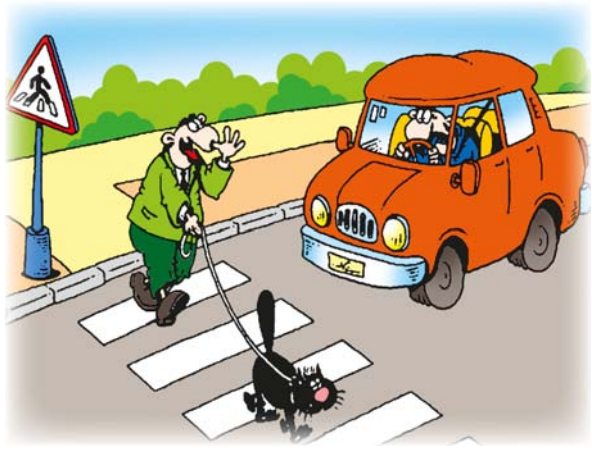
* Вначале боль беспокоит лишь во время или после большой физической нагрузки на руки. Во время движений в суставах появляется характерный хруст, видна припухлость. Скованности пальцев нет.

* При II стадии артроза пальцев боли становятся постоянными, даже в ночное время. Они усиливаются даже после незначительной физической нагрузки. Мышцы постепенно ослабевают. Это ведет к ограничению подвижности пальцев. Накануне усиливается отечность суставов. В полости межфаланговых суставов появляются узелки, которые постепенно уплотняются.

* III фаза артроза проявляется сильными болями и искривлением пальцев. Суставы обездвиживаются. Чтобы почистить картошку или пришить оторванную пуговицу, приходится приспосабливаться.

И. Г. Алексеенко, остеопат

ЕСЛИ ЗАМЕНИТЬ ГУДОК В МАШИНЕ НА ЗВУК ВЫСТРЕЛА, ЛЮДИ БУДУТ БЫСТРЕЕ ПЕРЕБЕГАТЬ ДОРОГУ.



Знаете ли вы, что...

● От тревожных мыслей избавит запах лаванды. Он успокаивает не хуже антидепрессантов, которые врачи назначают для лечения нервных расстройств. Можно накапать эфирное масло лаванды на подушку или на край одеяла, ближе к лицу.

● Еще недавно считалось, что боль в мышцах после спорта или физического труда возникает из-за того, что в них накапливается молочная кислота. Но сегодня ученые доказали: причиной мышечной боли являются микроповреждения мышечных волокон. В ответ на эти микротравмы в мышцах развивается воспаление. Пока идет восстановление мышечных волокон, человек ощущает боль.

● Зубы стремились отбелить еще в незапамятные времена. Так, в средневековой Европе их натирали глиной, углем и даже... толченым стеклом. На Руси зубы отбеливали яичной скорлупой.

Новости

Из аптек изымают ранитидин

Таблетки от язвы желудка, гастрита и рефлюкс-эзофагита отзывают из аптек. В них нашли вещество, провоцирующее рак. Речь идет о ранитидине российского производства. Об опасной примеси N-нитрозодиметиламина, которая содержится в этом лекарстве, раньше предупреждали американские исследователи. Это вещество плохо влияет на работу печени и кишечника и может спровоцировать развитие рака.

Победивших ковид надо бить током

Такой необычный метод реабилитации предложили петербургские вирусологи. С помощью специальных токов они стимулировали спинной мозг пациентов. В результате у них улучшался процесс дыхания. Сейчас этот способ апробируют также на пациентах, перенесших инсульт. Выяснилось, что такая процедура помогает им лучше передвигаться.

Не здоров? Сиди дома

Чтобы обезопасить людей на рабочих местах от заражения гриппом, ОРЗ и ковидом, ученые из Новосибирска предлагают установить в офисах специальные камеры. Они мгновенно обнаруживают больного человека по температуре и еще 25 параметрам.

Ёшкин кот!

■ БОЛЕЕ 400 ЛЕТ НАЗАД ЗАПЛЕСНЕВЕВШИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, НАПРИМЕР ХЛЕБ С ПЛЕСЕНЬЮ, ПРИМЕНЯЛИСЬ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

■ В XIX ВЕКЕ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ БОЛЬНОМУ КОКЛЮШЕМ РЕБЕНКУ НАЗНАЧАЛСЯ ОСОБЫЙ СУП ИЗ ДЕВЯТИ ЛЯГУШЕК.

Называем адрес — Работают мастера

Трижды родился

За три последние месяца 33-летний житель Вологодской области Андрей Коровин пережил два дня рождения.

Сначала была пересадка донорского сердца, а чуть позже ковид поразил легкие на 80%. Врачи из Санкт-Петербурга вытащили сложного пациента.

Работал Андрей дальнобойщиком, все болезни переносил на ногах. А тут начали отекать ноги, появилась одышка. Когда стало совсем тяжко, обратился в поликлинику. Врач назначил мочегонное от отеков. Но однажды пришлось вызывать скорую: мужчине стало совсем худо. Кардиологи поставили диагноз: сердце было сильно увеличено. В итоге пациента направили в Центр Алмазова. Здесь сказали, что надо готовиться к пересадке сердца.

У Андрея оказалась дилатационная кардиомиопатия. Дилатация означает расширение. Из-за особенностей развития сердечная мышца — миокард — не может нормально сокращаться, с увеличением физической нагрузки она растягивается все больше, что приводит к расширению полостей сердца. Пусковым механизмом для такой кардиомиопатии может стать любая инфекция — даже обычная ОРВИ. Но и без инфекционных болезней сердечная недостаточность рано или поздно себя проявляет — обычно это происходит в 20-40 лет.

Самый главный и частый симптом — одышка при физических нагрузках, которые раньше человек переносил легко. Со временем одышка возникает даже в покое. Позже присоединяются отеки, из-за скопления жидкости начинает увеличиваться живот. Как объясняют врачи, не каждому с такой кардиомиопатией нужна пересадка сердца. Но Андрею без трансплантации было не обойтись.

Послеоперационный период протекал сложно. Реабилитация сложного пациента была практически завершена. Но тут новое испытание: Андрей заразился коронавирусом. Буквально за неделю пациент в состоянии средней тяжести стал крайне тяжелым. Поражение легких 50%, потом и 80%. Часть лекарств при тяжелой форме COVID-19 пациентам после трансплантации органов просто противопоказана.

Андрея снова пришлось спасать. Спустя неделю он пошел на поправку. Врачи помогли ему встать на ноги и продолжить жить.

P. S. В этом году в НМИЦ им. Алмазова пролечили трех пациентов после трансплантации сердца, заболевших COVID-19. У двух других, кроме Андрея, коронавирусная инфекция протекала без поражения легких и дыхательной недостаточности.

Густая кровь

■ АНАЛИЗ КРОВИ ПОКАЗАЛ, ЧТО ОНА У ВАС СЛИШКОМ ГУСТАЯ? СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ ХОТЯ БЫ 2 ЛЮБЫХ ОРЕХА.

■ ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ ПОЛЕЗНО ПИТЬ НАПИТОК ИЗ ИМБИРЯ. 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТЕРТОГО КОРНЯ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ И ПЕЙТЕ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Заснуть не можем, ждём полночи...

Мы с женой решили раз в неделю устраивать разгрузочные дни. Роковым днем назначили пятницу. В этот день сутки пьем только воду. Дали друг другу слово честно не жрать. Уговор дороже денег. Но в прошлую пятницу ровно в ноль часов и одну минуту застукал жену у холодильника. Она доставала колбасу, сыр и огурец. На мой вопрос без колебаний ответила: «Сейчас одна минута первого, уже другие сутки пошли, загрузочные». В общем, загрузились оба знатно, живот всю ночь болел.

...Сегодня новая пятница. Заснуть не можем, ждем полночи. От воды уже тошнит. Ждем с нетерпением, когда начнутся новые сутки, загрузочные. Заранее приготовили кастрюлю с водой для вареников, настрогали мясной салат, достали сало. Сидим на кухне за столом и ждем.

Антон, Екатеринбург

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Брр... Как холодно!

Процедурная

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ ХОЛОДНЫЙ ДУШ? ОН ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПСИХИКИ, ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ СТАТЬ ЛУЧШЕ.

1 **Он укрепляет силу воли.** Холодный душ — отличное упражнение для развития силы воли, а без нее в жизни ничего не добьешься. Благодаря ей можно бросить курить, научиться контролировать свои эмоции, правильно питаться, раньше ложиться спать, больше зарабатывать, быть добрее. Сила воли похожа на мышцы: она станет сильнее, если ее тренировать. Чтобы начать тренировать силу воли, достаточно одной минуты в день под холодным душем. Да, это неприятно, но в том и смысл. Зато выйдете из душа бодрым и сосредоточенным.

2 **Развивает терпение.** Нужно уметь терпеть дискомфорт. Начав с малого (например, не чесать там, где чешется), вы приучите себя не реагировать на неприятные физические ощущения. А со временем перенесете эту способность и на другие ситуации. Например, если кто-то подрежет на дороге, вы хоть и почувствуете прилив адреналина, но не позволите эмоциям взять над вами верх. Как это связано с холодным душем? Очень просто: холодный душ повышает способность терпеть дискомфорт, а это в свою очередь снижает стресс.

3 **Помогает принять перемены и быть благодарным.** Укрепляя силу воли холодным душем, вы развиваете терпение. Становясь более терпеливым, вы учитесь принимать перемены, которые неизбежно происходят в жизни. Такое принятие напрямую связано с благодарностью. Ведь если не научиться принимать плохое, вы никогда не будете ценить хорошее.

4 **Похоже на медитацию.** Пока человек находится под холодной водой, он дышит быстрее и чаще, а его внимание просто не может переключиться на прошлое или будущее. Оно сосредотачивается на дыхании, то есть на настоящем. Получается, холодный душ — это как короткая медитация и возможность ненадолго забыть о проблемах и тревогах, сопровождающих людей изо дня в день.

5 **Учит смирению.** Испытывать смирение полезно. И холодный душ — отличный способ дать себе психологический пинок. Если вы будете принимать холодный душ регулярно, уже через месяц или два заметите в себе перемены: станете спокойнее, энергичнее, дисциплинированнее. Каким бы сильным вы себя ни считали, холод может смирить любого.

Ю. В. Мамонов, психотерапевт

Не навреди

ЗАЯДЛЫЕ КУРИЛЬЩИКИ К СТАРОСТИ МОГУТ ОСЛЕПНУТЬ: КУРЕНИЕ, ПАССИВНОЕ В ТОМ ЧИСЛЕ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ИЗ-ЗА ВОЗРАСТНОЙ МАКУЛОДИСТРОФИИ. К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ США.

При подагре

ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХОГО ТЕРНА 0,5 Л КИПЯТКА. ТОМИТЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Врач предложил удалить венозный узел...

Лет двадцать назад у меня стали болеть вены на ногах. Врач предложил удалить венозный узел на левой ноге. На операцию я не согласился. Вместо этого стал искать информацию о варикозной болезни и тромбофлебите, а также о профилактическом лечении. Короче, делал все, чтобы не стало хуже. Пользовался настойкой окопника, каштана конского и разными мазями. Но помогла мне настойка лапчатки белой. Готовил ее так: 50 г измельченных корневищ заливал 0,5 л водки и настаивал в темном месте в закупоренной посуде в течение месяца. Пил по 30 капель, разведя в 1/4 стакана воды, 3 раза в день за 20 минут до еды. Результат оказался очень и очень хорошим. У меня вскоре прекратились боли в ногах, исчезли синие пятна, не стало жжения в венах. Теперь ноги у меня не болят и не устают.

И. Н. Мирошников, Воронежская обл.

Каша с тыквой помогла одолеть гепатит

В прошлом году дочка заболела гепатитом С. После лечения в больнице врач назначила диету и «Тыквеол» на основе тыквы. Моя сестра — доктор-инфекционист — посоветовала не тратить напрасно деньги, а есть как можно больше тыквы и геркулеса. Я каждый день стала готовить дочке лечебную кашу. Тыкву нарезала маленькими кусочками и варила в слегка подсоленной воде, потом добавляла немного молока. Перед окончанием варки добавляла геркулес. В готовое блюдо насыпала немного сахара. Уже не помню, как долго дочка ела кашу, но когда сдала анализы, то лечащий врач очень удивилась такому хорошему результату.

В. Н. Петровская, Элиста

Я делаю настойку ростков картофеля

Проращиваю в теплом месте несколько картофелин так, чтобы они дали много ростков. Обрываю их и заполняю пол-литровую банку. Заливаю ее водкой и настаиваю в темном месте неделю. Готовой настойкой смазываю больные суставы.

Е. В. Лыкова, Брянская обл.

С новым сердцем на рыбалку

В Воронеже кардиохирурги впервые пересадили сердце 40-летнему мужчине.

Последние полгода он вообще провел в больнице. Прогнозы врачей были неутешительны: без пересадки сердца он мог умереть в любую минуту. Сложнейшая операция длилась больше пяти часов. Работали лучшие специалисты: кардиохирурги, кардиологи, трансплантологи, УЗИ-диагносты. Консультировали своих коллег московские врачи. Операция прошла успешно. Спасенный пациент уже ездит на рыбалку.

P. S. Трансплантацию сердца теперь проводят в 16 регионах страны.

Есть ли жизнь после...

У ученых нет доказательств, что после смерти существует загробный мир, но почти все верят в то, что он есть.

Проведено очередное исследование. Врачи изучили истории болезней почти 2000 пациентов, переживших клиническую смерть после сердечного приступа. 330 из них выжили, а почти половина помнят, что происходило после остановки сердца.

Некоторые пациенты дословно смогли воспроизвести разговоры медицинских работников, которые они слышали после клинической смерти. Один из выживших, сердце которого не билось в течение трех минут, подробно описал, что происходило в реанимации, пока он был мертв, отдельно отметив звуки, издаваемые аппаратами, которые находились в комнате.

Каждый пятый рассказал, что после смерти испытал умиротворенность, а около 30% заявили, что все вокруг происходило как в замедленной съемке. И еще все видели яркий свет, вспышки и как выходили из тела. Видели палату как бы сверху. Причем описание обстановки не отличалось от того, что человек видел с больничной койки. Ученые объясняют такое ощущение высоким содержанием углекислого газа в крови, особым состоянием мозга, который дает сбой, неверно определяя положение тела в пространстве. То есть мозг продолжает работать и сознание сохраняется, даже когда сердце перестает биться, а пациент фактически умирает. Если это так, то умерший действительно может все слышать.

Исследователи поясняют, что активность головного мозга после остановки сердца зависит от количества кислорода. Они собираются продолжать свои исследования, чтобы понять, сколько кислорода нужно, чтобы мозг снова заработал после клинической смерти. Это поможет усовершенствовать реанимационные манипуляции.

Цифры и факты

■ В ТУРЦИИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПСОРИАЗА БОЛЬНОГО ПОГРУЖАЮТ В ВАННУ, НАПОЛНЕННУЮ ЖИВЫМИ РЫБКАМИ. ОНИ ОТЩИПЫВАЮТ ОТШЕЛУШИВШУЮСЯ КОЖУ.

■ В ИНДИИ МОЧА КОРОВ СЧИТАЕТСЯ ЛЕЧЕБНЫМ СРЕДСТВОМ. ЕЕ ПЬЮТ, ВТИРАЮТ В КОЖУ, КУПАЮТ В НЕЙ ДЕТЕЙ.

Кукушка-защитница. Своё «ку-ку» она отпела...

Дед умирал в одиночестве. Уже восемь месяцев умирал... После того как из жизни ушла бабушка, он замкнулся в себе, и здоровье его резко ухудшилось.

Угрюмый и дряхлый старик. За ним ухаживала сиделка, которой отец платил деньги. После окончания учебы родители отправили меня к деду в деревню, чтобы заботиться о нем до того момента, пока отец не решит свои рабочие дела и тоже не приедет. Ориентировочно я должен был прожить с ним месяц-полтора.

Старик, встретивший меня у ворот, напоминал моего деда только глазами. Он опирался на трость, нервно жевал губы и морщил нос. Вместо былого тепла я ощутил холод смерти, который все ближе и ближе подползал к этому человеку.

— А Женя, Женя, сын, когда приедет?

Голос деда изменился. Прокуренные легкие не давали ему связно выстраивать предложения. Он кашлял на каждом слоге, а к концу предложения появилась несвойственная ему одышка.

— Позже, дед, когда дела уладит. Пока что я с тобой поживу. Пригласишь?

— Ну пойдем, пойдем.

Дом пришел в запустенье. Казалось, он не убирался с момента смерти бабушки. Везде пыль, дом поскрипывал от ветра. Пауки чувствовали себя вольготно и похозяйки ползали по углам. Я уныло разложил свои вещи, посмотрел на кровать, которая служила мне пристанищем практически все летние каникулы. Сейчас комната была неуютная, сырая. Мои игрушки потемнели от пыли, а окно, поросшее черной плесенью, не пропускало солнечного света.

Дед и не думал налаживать со мной контакт. После своеобразного приветствия на улице он заперся в своей комнате и не выходил до того момента, пока я не позвал его на ужин. Ужин прошел в тишине, несвойственной этому дому. Я пытался разговорить дедушку.

— Ну что, дед, как живешь?

— Да потихоньку. Не скажу, что хорошо, но и не жалуюсь, — отвечал он.

— А спишь как? Нормально? Лекарства принимаешь?

— Да черт бы побрал это снотворное!

— Не хочешь переехать в город? Комнату для тебя приготовили...

— А зачем?

— К семье поближе, а то одиноко тут в этой глуши.

— Одиноко?

Дед, злобно сверкнув глазами, еще три раза произнес это слово и перевел взгляд в сторону лестницы, которая вела на второй этаж. Смотрел пристально, будто увидел что-то в темноте лестничного пролета.

— Чем-чем, а одиночеством я точно не страдаю. Не дают.

— Ты о ком, дед? О соседях?

— С этими алкашами я не вожусь. Я о других.

ЗАЖГИТЕ РЯДОМ С БОЛЬНЫМ СВЕЧКУ. ПЛАМЯ ГОРИТ РОВНО? ЖДИТЕ ИСЦЕЛЕНИЯ. КОЛЫШЕТСЯ? ЗА ЖИЗНЬ ПРИДЕТСЯ ПОБОРОТЬСЯ.

Они не дают мне покоя.

— Что еще за другие? — удивился я.

Видимо поняв, что я не отстану, дед прокашлялся и начал рассказывать...

— Они стали ко мне приходить через три месяца после смерти твоей бабушки. Сначала я списывал это на снотворное и выкинул его. Но нет... Они стали появляться чуть ли не каждую ночь, едва часы полночь отсчитают. Закон жанра, е-мое...

Часы глухо тикали в гостевой комнате на первом этаже. Стрелки уже проржавели, а кукушку и вовсе поели клопы. Несмотря на это, дед очень любил эти часы как память о прошлом.

— Обычно я уже сплю или делаю вид, что сплю, иначе заметят, — продолжал старик. — Они тихо подкрадываются к моей кровати. Бывает, открываю глаза, а рядом со мной уже кто-то из них стоит. Выглядят странно, не полюдски. Вроде руки, ноги есть, туловище есть, а вот лица странные. Головы вытянутые, луковицеобразные. Ни глаз, ни рта не разобрать. Неприятно на них смотреть. Вроде тело и человеческое, а лицо — нет.

— А что они делают с тобой? — мне становилось жутко. Как же здесь можно спать?! Не усну ведь!

— Ох, по-разному. То хороводы водят, то на меня сядут, аж ребра затрещат... Однажды за волосы дергать начали. Посмотри сам...

Дед наклонил голову в мою сторону, и я увидел несколько проплешин. Дедушка продолжил рассказ:

— А когда совсем себя плохо чувствую, говорить со мной пытаются. Только голос у них отдаленный, будто воды в рот набрали, у меня от него мурашки по коже. Знаешь, иногда мне кажется, что в те дни, когда я чувствую себя хорошо, они делают все, чтобы я почувствовал себя плохо. То руки выкрутят, то подушкой лицо накроют. А когда мне, наоборот, плохо, они ничего не делают. Подходят вплотную, становятся кольцом и начинают что-то говорить. Сил уж нет, с ума сводят...

— Много их?

— По-разному. Иногда двое придут, иногда целой гурьбой, толкают друг друга...

— Как ты думаешь, дед, что им от тебя нужно?

— Да понятное дело. За мной приходят, проверяют, умер или нет. Мне бабка твоя под конец жизни жаловалась. Говорила, что спать не может, люди мешают... Я с ружьем вокруг дома ходил, думал, что детвора шкодит. Ан нет! Эти приходили к ней, а я их тогда не мог видеть.

— Дед, давай я с тобой сегодня в комнате посплю? Если что, выгоню всех, — предложил я.

— С ума сошел? Чтоб они и тебя заприметили? Нет уж, сегодня тише мыши в комнате будь. Ни в туалет, ни за водой не ходи. А то они любят по дому побродить, стулья подвигать, тарелки поразбивать. Любят, чтобы я весь день потом корячился, убирал за ними.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ СЛЫШАТЬ, ЧТО КТО-ТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ ИЛИ ХОДИТ ПО ДОМУ, ЗНАЧИТ, СМЕРТЬ БЛИЗКО.

Больше дед ничего не сказал. Пожелав ему спокойной ночи, я поднялся в свою комнату с твердым намерением дождаться глубокой ночи и узнать, что творится по ночам в доме. И вот напольные часы пробили полночь, кукушка, издав скрежет, выскочила из своего гнезда. Свое «ку-ку» она отпела еще в двадцатом веке, поэтому сейчас был слышен только скрежет. Оставалось ждать, что будет.

Приоткрыв дверь комнаты, я сел на пол, чтобы не упустить ни одного звука. От пола веяло сыростью, не помогал даже шерстяной плед. Слышу — дед храпит. Пытаясь разрядить обстановку и успокоить сердцебиение, усмехнулся. Храп был знатным. Дождался рассвета. Думаю: сегодня к деду точно никто не приходил, стульями не громыхал. Всю ночь дед спокойно спал, не вставал и свет не включал.

За завтраком старик был холоден и выглядел отстраненным. Потом сообщил:

— Сегодня ночью я вдруг понял, что они меняются. У одного появились глаза, а у другого нос. Не к добру это, Глеб.

— Почему ты так думаешь, дед? — спросил я.

— Да потому что к бабке за месяц до ее кончины такие приходили. Она мне их лица описывала. Говорила, что вроде их знает, да вспомнить не может. А в предпоследнюю ночь и вовсе слезы пустила. Думаю, и мне недалече до смертного часа...

В последующие дни дед становился все угрюмее и угрюмее. От вопросов отмахивался, ел мало. Все прислушивался к скрипу кукушки, которая оповещала о времени суток. За неделю до приезда отца у деда случился срыв: в полдень кукушка не вылетела из своего гнезда, чем испугала деда тем, что сломалась. Он взял свои инструменты и стал ее чинить. Что-то покрутил, повертел, и кукушка снова задвигалась. Дед обрадовался и сообщил, что те, кто приходит по ночам пакостить, кукушку боятся, мол, она не дает им деда забрать.

Приехал отец, и в тот же вечер я уехал в город. В городской суете слова деда про кукушку-защитницу забылись. Говорил дед правду или нет — не знаю. В глубине души надеюсь, что история его выдумка, ложь. Поскольку к такой правде я не готов. Пока не готов...

Глеб,
Липецкая обл.

Кривые зубы

Ситуация

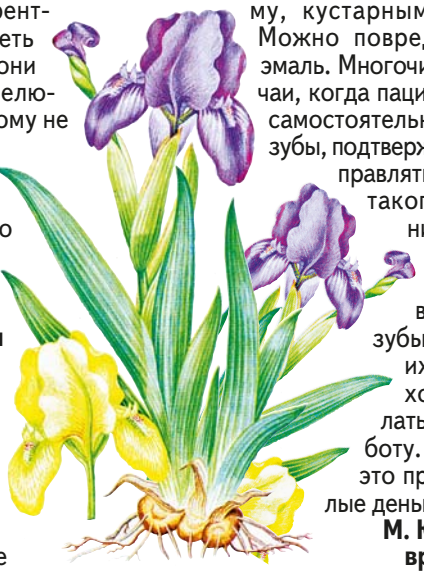
Можно ли исправить прикус и выпрямить зубы в домашних условиях?

Это опасно для красоты и здоровья зубов. Стоматолог знает все о строении зубов, о том, как двигаются челюсти, и о физиологичном прикусе. Ортодонт знает, как воздействовать на зубы, чтобы развернуть их в нужном направлении. В домашних условиях и без рентгенаппарата увидеть корни зубов, как они расположены в челюсти, нельзя. Поэтому не пытайтесь выпрямлять зубы усилиями языка или с помощью пальцев. Хорошего результата не получите.

Что нужно для выпрямления зубов? Зубы — это целая система, с мышцами, связками, корнями... Невозможно влиять на один зуб и получить все ровные. Процесс выпрямления зубов длительный, занимает от шести месяцев до двух лет. Красивая улыбка в любом случае — это результат работы опытного стоматолога.

Что будет, если пациент решил исправить свои зубы по-домашнему, кустарным способом? Можно повредить зубную эмаль. Многочисленные случаи, когда пациент пробовал самостоятельно выпрямить зубы, подтверждают это. Исправлять последствия такого самолечения приходится у стоматолога. Чтобы восстановить зубы и выпрямить их, врачу необходимо проделать большую работу. Заплатить за это придется немалые деньги.

М. Ю. Зарубина, врач-ортодонт



Сам себе доктор

КОРЕНЬ ИРИСА ПОМОЖЕТ ОТБЕЛИТЬ И ОСВЕЖИТЬ ЗУБЫ ЗАЯДЛЫХ КУРИЛЬЩИКОВ. НАРЕЖЬТЕ КОРЕНЬ НА МЕЛКИЕ КУСОЧКИ И ВЫСУШИТЕ В ДУХОВКЕ. ЗАТЕМ СМЕЛИТЕ В КОФЕМОЛКЕ В ПОРОШОК. ЭТИМ ПОРОШКОМ ЧИСТИТЕ ЗУБЫ.

НЕВОЗМОЖНО БЫТЬ ОДНОВРЕМЕННО ВЕСЕЛЫМ, ТРЕЗВЫМ И УМНЫМ.

Что же я, ленивая калоша, сижу... Надо гимнастику сделать!

У меня выдался свободный денек. Утренние дела переделаны, до вечерних далеко. Что же это я, ленивая калоша, сижу — нужно сделать гимнастику. Встали, выпрямились, ноги на ширине плеч, начинаем наклоны. И р-раз, и два, и три... Тьфу, кошачья шерсть на полу. И откуда только взялась после вчерашней уборки? Ведро, швабру в руки, и р-раз, и два, и три, помыли-просушили полы.

Встаем в исходную позицию. Наклоны что-то уже не хочется делать, нагибалась, орудуя шваброй. Ладно, повороты сойдут. И р-раз, и два, и три... Так, что это за наклейка на холодильнике? А пятно от грязных детских пальцев? И р-раз — берем губку, чистящее средство. И два — «раздеваем» увешанный магнитами и наклейками холодильник. И три — отмываем его до идеального блеска.

... Ладно, теперь будем делать упражнения на укрепление мышц плеч и спины. Встаем в исходную позицию, подбородок поднимаа-ем. Так, а когда это шальная птица успела так метко испачкать окно? И р-раз — берем ведро, губку, средство для мытья стекол. И два — отодвигаем мебель, разносим цветочные горшки. И три — моем окно. Сил осталось лишь на одно.

Так три часа и прошли. И уже никакой гимнастики не хочется, а очень даже наоборот — спина ноет, и тянет полежать. В следующий раз попробую сделать зарядку.

Лариса Горшкова, Екатеринбург

Встать на ноги маме помогли травы

Ее мучил полиартрит. Постоянно воспалялись суставы ног и рук — то по очереди, то все сразу. Ходила старушка с большим трудом, а иногда от боли вообще не могла встать на ноги. Что делать? Везти ее в больницу? Но она даже до машины бы не дошла. Решила лечить ее дома. Начала заваривать травы. Кинула в большой двухведерный бак по пучку трав с огорода — крапиву, лебеду, мокрицу (звездчатку) и листья хрена. Потом высыпала аптечные пачки шалфея, багульника, ромашки, дубовой коры, череды, корня девясила и лопуха. Кипятила около часа. Затем сняла с плиты, бросила в отвар по 2 хорошие горсти соли, сухой горчицы и вылила полбутылки жидкого хвойного экстракта. Когда варево в баке остыло до терпимой температуры (процеживать не надо), подтащила его к маминой кровати, и она опустила в него ноги. Я хорошо их закутала, почти до пояса обернула маму старым теплым одеялом. Она держала в отваре ноги, пока он не остыл. Потом вытерла, не ополаскивая их, — и сразу в теплую постель. Бак я выносила на веранду. На следующий вечер процедуру повторяли. Один и тот же отвар использовали три дня. На четвертый он закисал, и я готовила новый. Так лечились 12 дней. После этого мама начала ходить, и до конца жизни не вспоминала о тех мучениях.

И. Н. Хлопонина, Калининград

■ У ВАС ПОДАГРА? МЕЛКО ПОРЕЗАННЫЙ КОРЕНЬ ГОРЕЧАВКИ (3 СТ. ЛОЖКИ) ЗАЛЕЙТЕ 700 МЛ КИПЯТКА И КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В СУТКИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ СОВСЕМ НЕТ СИЛ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ БАДАНА СТАКАНОМ КИПЯТКА И ДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 5 МИНУТ, НЕ ДОВОДЯ ДО КИПЕНИЯ. ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

Мёд ускорит срастание костей

Лучше всего использовать светлые сорта — в них больше содержится кальция. Принимать мед надо при переломах по 1 ст. ложке за 1,5-2 часа до завтрака и по 1,5 ст. ложки — через 3 часа после ужина. Курс — 2-3 недели. Такое лечение не подходит диабетикам, беременным женщинам и при аллергии на продукты пчеловодства. Противопоказанием являются и любые опухоли.

Лёд солёный снимет боль

От боли при шейном остеохондрозе поможет соленый лед. Растворите в стакане кипяченой воды 1 ст. ложку с горкой крупной соли. Разлейте по формочкам и заморозьте в морозилке. Кубики льда приложите к больному месту не дольше чем на 30 секунд. Через 5 минут процедуру повторите, а затем, не смывая, утеплите шею шерстяным платком.

Такой случай — *Из почты «Айболита»*

Ищите хорошую бабку

МНЕ ТОГДА БЫЛО ЧУТЬ БОЛЬШЕ 30. НА ЗДОРОВЬЕ НИКОГДА НЕ ЖАЛОВАЛАСЬ. А ТУТ НЕПОНЯТНО ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ ПОСЫПАЛИСЬ НАПАСТИ И ХВОРИ.

Каждое утро вставала с какой-нибудь новой болячкой. Оступилась — получила трещину в кости стопы. Мыла полы — загнала в палец большую занозу, начался панариций. Потом вспухла шишка на запястье, в деликатном месте появился чирей. Перестала подниматься рука... Но самое ужасное, что каждый день повышалась температура. С утра градусник показывал 37,2, а к вечеру уже 37,8°С. Меня то колотило в лихорадке, то просыпалась вся мокрая до нитки. И так несколько месяцев.

Пошла к врачам, прошла обследование в городской поликлинике. Все анализы отличные, хоть в космос посылай. Врачи разводили руками. И вот в очередной мой визит в поликлинику доктор (женщина в возрасте) говорит: «Я врач, и как медику, мне не положено говорить такие вещи, но мой вам совет: ищите хорошую бабку».

Начала искать бабку и нашла в глухой деревне. Приехала, и даже не успела рта раскрыть, она заявляет: «На тебе сильная порча, но я не смогу ее снять, иначе потом сама буду долго болеть. Поищи бабку моложе меня». Нашла такую в другой деревне. Эта пообещала помочь. Для начала дала совет поискать в квартире две заговоренные вещицы. Сделала худое дело женщина, которую я знаю, но в наш дом она не вхожа... Потом бабка почитала молитвы над моей головой, дала с собой наговоренной воды.

Я села в машину и вдруг начала безудержно зевать — остановиться не могла! Зевала всю дорогу, так что скулы болели. Дома все перевернула вверх дном и ничего не обнаружила. Решила расспросить мужа — не принес ли он какую-нибудь вещь, о которой я не знаю. Мол, если не вспомнишь, помру скоро... Он перепугался не на шутку и признался, что у него есть любовница. Она передала для наших детей игрушку — плюшевого мишку. Я, если честно, догадывалась, что супруг мне изменяет...

Второй заговоренной вещью в доме оказался дареный набор отверток. Мы сожгли медведя, а отвертки выбросили. У меня сразу спала температура, но сильная зевота оставалась. Пришлось еще пару раз к ведунье съездить. А любовница супруга попала в больницу и проболела все лето.

Катя, письмо с сайта

ЧУДЕСА ВСЕГДА СЛУЧАЮТСЯ ВОПРЕКИ ВСЕМУ. ЧЕМ БОЛЕЕ ВОПРЕКИ, ТЕМ ЧУДЕСНЕЕ ЧУДО.

Диабет не выбирает жертву

Алла Пугачева. Десять лет назад у нее обнаружили диабет II типа. Болезнь развивалась незаметно. Слабость, одышку, трудности при ходьбе, помутнение в глазах, частые головные боли певица списывала на безумный ритм жизни. А оказалось, что это были симптомы преддиабета. Сейчас Алла Борисовна следит за весом, соблюдает диету.

Юрий Соломин. У него сахарный диабет II типа. Он постоянно наблюдается у врачей и периодически проходит лечение в стационаре. Родные Юрия Мефодьевича считают, что актер слишком много работает. Постоянное переутомление и стало причиной диабета.

Анджелина Джоли. Американская актриса болела гестационным диабетом во время беременности. Для женщины, носившей двойню, диабет во много раз опаснее, ведь при этом заболевании дети могут родиться особенно крупными. И еще есть риск, что малыши унаследуют «сладкую» болезнь от больной мамочки. Анджелина лечила диабет с помощью диеты и специальных упражнений. К счастью, дети родились здоровыми.

Сильвестр Сталлоне. Американский актер, режиссер болеет диабетом I типа. Чтобы взять болезнь в узды, Сталлоне отказался от сахара и похудел на 30 кг за 4 месяца. Диабет не ушел, но качество жизни улучшилось. Он также занимается пилатесом и йогой, а когда не тренируется, просто старается меньше есть.

Скотт Колеман. Первый человек с диабетом, который переплыл Ла-Манш в 1996 году.

P. S. Сахарным диабетом болеют кошки, собаки, лошади, хорьки, суслики, морские свинки. Когда животных перекармливают, сахарным диабетом болеют дельфины, лисы и даже бегемоты.

ВЕЛИКАЯ ВЕЩЬ — ТЕЛЕПАТИЯ. БЫВАЕТ, ПОСМОТРИШЬ НА ЧЕЛОВЕКА — И ОН УЖЕ ЗНАЕТ, КУДА ЕМУ ТЕЛЕПАТЬ.

На каждый день

● **При долго незаживающих ранах и язвах** рекомендуется делать примочки из отвара листьев эвкалипта. 30 г листьев залейте стаканом крутого кипятка и кипятите при постоянном помешивании 30 минут. Остудите и процедите.

● **Для диабетиков, страдающих гипертонией.** Листья и молодые ветви айвы соберите в период цветения, высушите в тени и храните в сухом прохладном помещении. Залейте 1-2 ст. ложки сбора стаканом воды, кипятите на маленьком огне 15 минут, настаивайте до охлаждения. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● **От бессонницы тем, кто страдает диабетом,** рекомендуем такое снадобье. Измельчите листья мяты перечной, корень валерианы и шишки хмеля. Залейте 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, дайте постоять в теплом месте 30 минут. Процедите и пейте на ночь по 1/2 стакана.

Тревожные симптомы

ПРИ сахарном диабете человека беспокоят сухость во рту, сильная жажда. Появляется характерный запах ацетона изо рта.

ОБЪЕМ мочи увеличивается до двух и более литров в сутки. Может даже возникнуть ночное недержание. Иногда это приводит к обезвоживанию и потере важных для организма химических элементов.

БОЛЬНОЙ жалуется на постоянную слабость, быструю утомляемость, ухудшение памяти и внимания, раздражительность, общее недомогание. А еще расстройство пищеварения, тошноту, боли в животе.

НЕРЕДКО возникает сильный кожный зуд, на теле появляются гнойнички, белые пятна или язвочки, трескаются губы, иногда бывает нездоровый румянец на щеках. Раны и порезы плохо заживают.

Бабушкины рецепты

Отвар коры осины снизит сахар

Ежедневно утром надо выпивать стакан этого снадобья.

Залейте 1 ст. ложку сухой осиновой коры 1 стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, охладите. Пейте каждый день по утрам. Для приготовления отвара можно использовать и свежую кору осины. Измельчите ее любым способом — с помощью мясорубки или блендера. Залейте водой в пропорции 1:3 и настаивайте в темном прохладном месте 10 часов. Пить это снадобье надо также утром по 1/2-1 стакану. Курс лечения — 3 недели. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите снова. Этот вкусный и ароматный напиток не вызывает побочных действий. Но помогает он только на начальной стадии сахарного диабета.

P. S. При застарелых кишечных заболеваниях и дисбактериозе пить осиновые отвары нежелательно.

Прикинь на себя

На приёме у эндокринолога

Инсулин — это навсегда...

ЛЕКАРСТВА ОТ АРТРИТА ВИНОВАТЫ?

Могут ли лекарства, которые я принимаю для лечения ревматоидного артрита или других болезней вызвать сахарный диабет?

О. И. Волохова, Воркута

Такой диабет называется вторичным сахарным диабетом. Развитие этого вида диабета могут спровоцировать лекарства, которые человек принимает для лечения ревматических заболеваний, астмы, ряда кишечных, кожных и других аутоиммунных заболеваний. Сахарный диабет может появиться как симптом заболевания поджелудочной железы, при некоторых эндокринных и тяжелых инфекционных заболеваниях. Спровоцировать диабет могут некоторые вирусные заболевания, даже длительный стресс.

ВДРУГ ЗАБОЛЕЛ ЖЕЛУДОК...

У дочери резко заболел желудок, началась рвота. Дочка терпела три дня. Пошли к терапевту, он отправил к эндокринологу. Оказалось, сахар 18 единиц. Поставили диагноз диабет I типа и положили в больницу. Но сахар не падает, так и держится на уровне 18 единиц. Что нам делать?

Ольга, Екатеринбург

Вашей дочери надо постепенно приспосабливаться к жизни с диабетом. В стационаре должны компенсировать дефицит инсулина. Далее ей придется чаще контактировать с эндокринологом. То, что сахар пока не снизился, — это временное явление. В стационаре она находится под контролем и получает инсулин. Хорошо, что ситуация не затянулась до более критического состояния.

У МЕНЯ МАМА — ДИАБЕТИК

Передается ли это заболевание по наследству?

И. Я. Серикова, Вологда

Да. Причем оба типа сахарного диабета, но особенно диабет II типа, могут передаваться по наследству. Точнее, передается предрасположенность к этой болезни, а уже от внешних факторов зависит, проявится диабет у конкретного человека или нет.

БОЮСЬ ЛЕЧИТЬСЯ ИНСУЛИНОМ

Не хочу зависеть от инъекций. Ведь если начать колоть инсулин, это уже навсегда. Нужно протянуть как можно дольше на таблетках...

И. И. Славкин, Германия

Диабет I типа таблетками не лечится. Отказ от инсулина приведет к прогрессированию болезни и в конечном итоге к смерти. Что касается сахарного диабета II типа, то вовремя назначенная инсулинотерапия на ранней стадии заболевания зачастую временная. Если же откладывать лечение инъекциями как можно дольше, это приведет к осложнениям диабета. И потребность в инсулине в этом случае становится пожизненной.

К ВРАЧУ НЕ ХОЧУ...

Когда ставится диагноз сахарный диабет? Жена отправляет меня к эндокринологу, но я сопротивляюсь. Не хочу ходить по врачам.

С. Ю. Томилин, Омск

Если у пациента есть симптомы этой болезни (слабость, жажда и другие), проводится исследование крови на сахар. Его уровень в капиллярной крови натощак более 6,1 ммоль/л и это подтвердилось после повторного анализа? Это сахарный диабет. Если же типичных для диабета симптомов нет, но есть подозрение на сахарный диабет, производится глюкозотолерантный тест. Пациент выпивает раствор глюкозы (75 г в 100 мл воды), и по уровню содержания глюкозы в крови через 2 часа выясняется, насколько полно его организм способен эту глюкозу усвоить. Этот тест показывает способность поджелудочной железы вырабатывать необходимое количество инсулина на прием пищи. При нарушении толерантности к глюкозе необходимы врачебный контроль, соблюдение диеты, достаточная физическая нагрузка.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

У меня диабет II типа. Регулярно принимаю сахаропонижающие препараты. Обязательно ли соблюдать диету?

М. С. Холин, Волгоградская обл.

Да, обязательно. Если этого не делать и просто повышать дозы лекарств, может повыситься риск осложнений.

К. Ю. Симонян, эндокринолог

Зрение, как у снайпера!

«Лазерный прицел». Удар прямой наводкой по болезням глаз!

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Это цвет жары, стыда и даже гнева. Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.

Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется – он меркнет!

Но что же делать, если зрение уже начало падать? Неужели нельзя остановить этот процесс? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь кардинальное хирургическое лечение. Но сегодня у всех, кто страдает этой проблемой, появился шанс видеть ясно без скальпеля хирурга. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.

Кто-то довольствуется тем, что видит...

...а кто-то хочет большего и выбирает «Глазник».

Открытие, изменившее мир!

11 июля 1916 года в семье рабочего родился мальчик, благодаря которому сегодня каждый из нас может вернуть себе зрение. О ком же идёт речь?

Это был Александр Михайлович Прохоров – советский и российский физик, академик. Именно он (совместно с группой учёных) в 1964 году получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину. Даже больше – оно буквально разделило её на «до» и «после»! Тысячи, нет, миллионы людей снова смогли стать здоровыми! И Вы тоже сможете!

Ведь сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! Возможно, Вы не знали, но сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

Санкт-Петербург – колыбель отечественной науки

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача – разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом. Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное – «Глазник»!

Его феноменальным результатам поражались даже заядлые скептики. Ведь, как показали, исследования, положительные изменения наблюдались в 89 %*** случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Вы представляете, как это здорово! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иголку или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе. Думаем, многим это будет интересно.

Пришло время взглянуть на мир по-новому!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самый безопасный способ лечения, который может помочь, казалось бы, даже в самых безнадёжных ситуациях. И самое главное – он даёт возможность вновь увидеть мир чётким без операционного вмешательства! Как это работает?

Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину – это уже 90 % успеха в лечении любой болезни!

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное – функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

Достаточно всего лишь надеть очки

«Глазник» – это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки. Вместо привычных дужек у них удобная эластичная резинка с регулятором. Такая универсальная конструкция позволяет этим очкам «сидеть как влитым» на любом типе лица и форме головы. А значит, лечение для Вас будет максимально комфортным.

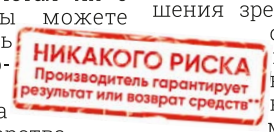
И всё, остаётся только выбрать необходимую программу конкретно для Вашего заболевания. Большой пульт управления с широкими кнопками и подробная инструкция, написанная простым языком, помогут Вам в этом.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

Что делать, если лекарства больше не помогают?

Лазерная терапия прекрасно сочетается с другими способами лечения. Более того, она усиливает их!

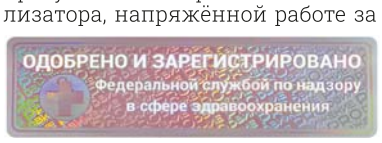
Так, аппарат «Глазник» повышает эффективность лекарственных препаратов, которые Вы уже принимаете. Особенно это будет заметно на тех препаратах, от которых Вы уже перестали получать прежний эффект. Сочетая их с лазерной терапией, Вы можете многократно усилить действие Ваших лекарственных средств.



Это происходит за счёт того, что лекарства начнут лучше и точнее проникать в ткани глаза. Поверьте, Вы сразу заметите, что лечение стало намного эффективнее!

Кроме того, если сочетать лечение аппаратом, например, с антибиотиками и противовирусными средствами, можно устранить невралгию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур Вы почувствуете, как улучшается цветоощущение и начинает восстанавливаться зрение. Трудно поверить, но всё это может сделать один аппарат! Но и это ещё не всё.

«Глазник» очень эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряжённой работе за компьютером и дисплейной болезни, что очень актуально для современного человека. Пройдите курс процедур на аппарате «Глазник», и Вы надолго забудете о покраснении глаз!



Внимание!
Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «ГЛАЗНИК»— 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

Почему мы остановили свой выбор на «Глазнике»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья.

Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога». Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике».

Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только вдумайтесь: он делает практически нереальные вещи! То, на что неспособны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

- ***Мощный обезболивающий эффект;***
- ***Быстро восстанавливает внутриглазное давление;***
- ***Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;***
- ***Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.***

Лучшее решение Вашей проблемы

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное.

Можно решить вопрос кардинально. Но операция – это всегда страх, боль, длительный восстановительный период, а у пожилых людей ещё и ряд противопоказаний. И главное, никто не даёт никаких гарантий. В отличие от производителей аппарата «Глазник».

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное – ясное зрение!

Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья!

«Глазник» – лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

+ Подарок

При заказе аппарата «Глазник» вы получите магнитоэластичные очки* стоимостью 1099 рублей, БЕСПЛАТНО!
Подробности – у оператора!

Ожидается повышение цены!
Успей купить аппарат «Глазник» по цене 2020 года.

Заказывайте аппарат «ГЛАЗНИК»

8-800-777-96-35

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ М-16
В письме укажите свой номер телефона
Официальный интернет-магазин
www.life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. Рег. уд. № ФСР 2011/12821. * Акция действует с 9.06 по 21.07.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. ** Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. ***Протокол клинических испытаний от 16.12.2012г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Развеем сомнения

Почему не стоит отказываться от сливочного масла? Нужно ли делать операцию, если есть грыжа позвоночника? Поможет ли электрошоковая терапия при психических заболеваниях? В этой статье вы найдете ответы на эти и другие вопросы.

Не дай себя обмануть

1 Низкожировая диета снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Откуда этот миф. В 1940-х годах сердечно-сосудистые заболевания по статистике убивали больше людей, чем любая другая болезнь. Поэтому было проведено несколько исследований. А в США создали Национальный совет сердца, который объявил трансжиры чуть ли не главными врагами нации.

На самом деле. После войны сливочного масла не хватало, и пищевая индустрия начала активно использовать растительные жиры, в том числе и низкого качества. Именно с тех пор в Америке начался бум обезжиренных продуктов. В их волшебную силу поверило большинство американцев, а потом и россиян. Но сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему возглавляют списки болезней-убийц. Выяснилось, что исследователи, убеждавшие мир в том, что жиры вредны, подтасовывали факты. Между злоупотреблением жирами и смертностью от болезней сердца нет никакой связи.

За прошедшие полвека стало очевидным, что обезжиренные продукты не спасают ни от инфаркта, ни от атеросклероза, ни от ожирения. А вот из-за высокого содержания сахара, который щедро добавляют в обезжиренные продукты, шансы умереть от сердечно-сосудистых заболеваний увеличиваются вдвое.

2 Анализ на ПСА в молодом возрасте спасает жизнь многим мужчинам. Откуда этот миф. Рак простаты — распространенный вид рака у мужчин. Развивается он чаще в пожилом возрасте. Исследование на ПСА (простатический специфический антиген) выявляет уровень содержания в крови специфического белка: если он высокий, можно предположить, что заболевание начало развиваться. В середине 1990-х годов исследование крови на ПСА назначали здоровым мужчинам во время плановой проверки — это был один из рекомендованных анализов. Считалось, что с его помощью можно выявить смертельно опасное заболевание на ранней стадии.

На самом деле. Исследования на ПСА молодых мужчин без симптомов заболевания приносят больше вреда, чем пользы. В США еще в 2012 году от них отказались, поскольку в 80% случаев результаты оказывались ложноположительными и приводили к тому, что здоровым людям назначали болезненные процедуры и ненужное лечение от рака, даже химиотерапию. Сегодня урологи не рекомендуют сдавать анализ на ПСА мужчинам младше 55 лет, особенно если у них нет вредных привычек, например они не курят. Назначение этого анализа без показаний считается перестраховкой.

> СЕГОДНЯ УРОЛОГИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ СДАВАТЬ АНАЛИЗ НА ПСА МУЖЧИНАМ МЛАДШЕ 55 ЛЕТ. НАЗНАЧЕНИЕ ЭТОГО АНАЛИЗА БЕЗ ПОКАЗАНИЙ СЧИТАЕТСЯ ПЕРЕСТРАХОВКОЙ.

3 Свежее парное непастеризованное молоко полезнее, чем кипяченое. Откуда этот миф. Трудно сказать, когда и кому впервые пришла в голову идея о вреде пастеризованного молока. Вероятно, парное свежее молоко ассоциируется с натуральным деревенским продуктом, не подвергавшимся промышленной обработке. Высокотемпературная обработка — пастеризация (нагревание молока до 80-100°С) — убивает болезнетворные бактерии и микробы, которые в нем имеются. Однако заодно с вредными организмами уничтожаются витамины и питательные вещества, из-за чего пастеризованное молоко может вызвать аллергию.

На самом деле. Никаких доказательств, что непастеризованное молоко полезнее, нет. Количество заболевших из-за употребления сырого молока и сыра в США в 840 раз превышает число пострадавших от пастеризованных молочных продуктов. А в больницы любители парного молока попадают в 45 раз чаще. В непастеризованном молоке может содержаться опасная бактерия — сальмонелла, вызывающая опасней-

> ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ СПАСАЮТ НИ ОТ ИНФАРКТА, НИ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА, НИ ОТ ОЖИРЕНИЯ. А ВОТ ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ САХАРА В НИХ ШАНСЫ УМЕРЕТЬ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ВДВОЕ.

шее отравление, вплоть до смертельных случаев.

4 Лучший способ избавиться от болей в нижней части позвоночника — операция. Откуда взялся этот миф. Боли в поясничном отделе позвоночника часто вызваны тем, что часть деформированного межпозвонкового диска, сместившись, давит на корешок нерва, который и посылает в мозг болевой импульс. В результате деформации диска возникает так называемая межпозвонковая грыжа. Для ее лечения часто назначают операцию. На первый взгляд, ее необходимость кажется логичной: боль возникает из-за того, что грыжа давит на нерв. Следовательно, если ее удалить, не будет давления, а значит, и боли. Особенно часто оперативным путем удаляют межпозвонковые грыжи в США и в Германии.

На самом деле. Новейшие исследования показали: каждый второй пациент, перенесший операцию по удалению межпозвонковой грыжи, продолжает испытывать боль. К тому же вероятность осложнений при таких операциях очень велика — свыше 20%. Удалив грыжу, хирург, по сути, избавляет пациента от симптомов болезни, но не от ее причины. Определить причины деформации межпозвонковых дисков сложно. Не случайно европейским докторам сейчас рекомендуют назначать пациентам не хирургические, а прежде всего физиотерапевтические методы лечения.

5 Электрошоковая терапия приводит к потере памяти и разрушению мозга. Откуда этот миф. Пропускание электричества через мозг кажется варварской медицинской процедурой и ассоциируется, скорее, с пытками, чем с лечением. Самыми вероятными последствиями такой терапии видится если не смерть, то, как минимум, потеря памяти.

На самом деле. Для людей с некоторыми психическими заболеваниями, в особенности тяжелой депрессией, электрошоковая терапия часто становится лучшим, если не единственным, способом лечения. Для сравнения, эффективность антидепрессантов составляет 50-60%, а электрошоковая терапия помогает в 70-90% случаев. Другое преимущество электросудорожной терапии: действует она быстро, эффект заметен после недели-двух. Антидепрессанты же заметное воздействие оказывают не раньше чем через пару месяцев. У лекарств, по мнению медиков, даже больше побочных эффектов, а именно: потеря веса, нарушение сна и болезни желудка. Что же касается нарушений памяти и дезориентации после электрошока, то они кратковременны.

В. Л. Харламов, терапевт, кандидат медицинских наук

Кошмарики

Из желудка извлекли клок волос

Томские врачи извлекли из желудка 16-летней пациентки полуторакилограммовый клок волос. По ее словам, она 10 лет не могла справиться с вредной привычкой и постоянно жевала свои волосы.

Инородное тело занимало 80% желудка, поэтому ей сделали открытую операцию — с разрезом брюшной стенки. Сейчас девушка чувствует себя удовлетворительно, ее консультирует психиатр.

Навязчивое поедание волос называется трихофагией. Чаще всего бывает при личностных нарушениях и шизофрении. Некоторые пациенты волосы не едят, а выдергивают, причем даже ресницы. Это тоже нервное расстройство, и называется оно трихотилломанией.

Умные мысли

■ МОЛЧАНИЕ – САМЫЙ ГРОМКИЙ КРИК. ОН РВЕТ НЕ СЛУХ, А СЕРДЦЕ.

■ РАБОТА СДЕЛАНА ХОРОШО, ЕСЛИ ОНА СДЕЛАНА ХОРОШО С ПЕРВОГО РАЗА.

■ ЧТО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТЕБЕ, НЕ ВОЗЬМЕТ НИКТО.

■ ВРЕМЯ НЕ ЛЕЧИТ, ОНО ЛИШЬ ЗАСТАВЛЯЕТ ДУМАТЬ И СМОТРЕТЬ НА ВЕЩИ ПО-ДРУГОМУ.

■ НЕ СДЕЛАННЫЙ ВОВРЕМЯ ШАГ К ПРИМИРЕНИЮ ПЕРЕРАСТАЕТ В КИЛОМЕТРЫ.

■ НИКАКАЯ ПОДКОВА НЕ ПРИНЕСЕТ ТЕБЕ СЧАСТЬЕ И УДАЧУ, ПОКА НЕ ПРИБЬЕШЬ ЕЕ К СВОЕМУ КОПЫТУ И НЕ НАЧНЕШЬ ПАХАТЬ КАК ЛОШАДЬ.

■ НЕ БОЙТЕСЬ ПОТЕРЯТЬ ТЕХ, КТО НЕ ПОБОЯЛСЯ ПОТЕРЯТЬ ВАС. ЧЕМ ЯРЧЕ ГОРЯТ МОСТЫ ЗА СПИНОЙ, ТЕМ СВЕТЛЕЕ ДОРОГА ВПЕРЕДИ.

У вас эрозивный гастрит?

ВСТАКАН молока положите 5 ст. ложек аптечной ромашки и поставьте на огонь. Как только молоко закипит, снимите с плиты, остудите, процедите через марлю. Отвар пейте по стакану утром натощак, в течение 5 дней.

ЗАЛЕЙТЕ 1 ст. ложку ромашки стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Настой разделите на 2 части и пейте в теплом виде за полчаса до еды — утром и вечером. Для вкуса можно добавить мед.

НАСТАИВАЙТЕ в стакане кипятка 1 ст. ложку зверобоя. Процедите, добавьте немного меда. Пейте по стакану каждый вечер.

ПОЛУЧИВ КРЕДИТ В БАНКЕ, ПЕРВЫМ ДЕЛОМ КУПИТЕ СЕБЕ ТРУСЫ. ВОЗМОЖНО, ТОЛЬКО В НИХ ВЫ И ОСТАНЕТЕСЬ.

Знаете ли вы, что...

В Вавилоне врачебная ошибка стоила очень дорого: за неправильное лечение врачу отрубали руки. Наверное, поэтому врачей в Вавилонском царстве не хватало, и тогда на помощь больным приходили простые граждане. Больной выходил на центральную площадь города. Прохожие спрашивали его, что беспокоит. И те, кто уже перенес похожую болезнь и излечился, советовали, что делать.

Проверено на себе

Мои проблемы начались с приступов изжоги

Я не особо обращала внимания и, если особенно было неприятно, пила «Алмагель» или «Гевискон». В конце года после большого застолья раздулся кишечник, добавились боли в желудке. Пошла к врачу, он направил на гастроскопию. Полностью выдержать ее не смогла, начались рвотные позывы. Но того, что врачи успели просмотреть, было достаточно. У меня нашли множественные эрозии, рефлюкс-эзофагит и подозрение на грыжу пищевода. Врач посадила на строгую диету (стол №5). Стараюсь соблюдать, но попутно использую и народные средства: пью по 1/4 стакана свежеотжатого картофельного сока 4 раза в день. Курс лечения 2 месяца, затем делаю перерыв в 2 недели и повторяю курс. Использую семена льна. Заливаю 2 ст. ложки семян стаканом кипятка, настаиваю в закрытой посуде полчаса. Пью по 1 ст. ложке льняной слизи через 15 минут после еды.

В. В. Прохорова, Смоленская обл.

Лекарство от поноса ищите на кухне

Когда соседка рассказала, что от поноса ее спасает луковая шелуха, я долго смеялась. Ну не может такого быть! Но шелуху все же стала складывать в пакетик. Вскоре представилась возможность проверить рецепт. С сыном случилась неприятность, еле добежал до дома из школы. Таблеток под рукой не оказалось. Вот тогда я и вспомнила соседку. Горстку луковой шелухи помяла, залила 1 л воды и довела до кипения. Держала на маленьком огне под крышкой 10 минут. Настаивала полчаса. Сын пил отвар маленькими глотками как можно чаще. Выпил не меньше 0,5 л отвара, и понос прекратился. Так что лекарство от этой напасти ищите на кухне.

Анастасия Степановна Куликова, Майкоп

Пить ли молоко?

Диагноз гастрит

Считаете, что ничего не может быть лучше стакана молока при гастрите, да еще с повышенной кислотностью желудочного сока?

До 1980-х годов считалось, что молоко успокаивает слизистую желудка. Врачи рекомендовали пациентам с язвой двенадцатиперстной кишки пить молоко для облегчения неприятных ощущений. А что теперь?

Молоко — слабокислотный продукт, но его кислотность значительно ниже, чем у желудочного сока. Поэтому долгое время считалось, что молоко облегчает желудочную боль, нейтрализуя соляную кислоту. Действительно, молочная пленка на стенках желудка задерживает действие кислоты. Но после короткого облегчения неприятные ощущения возникают снова. Это объясняет боль, которую испытывают язвенники через несколько часов после чашки молока. Впрочем, стимулируют секрецию желудочного сока также кофе и чай. Пиво на слизистую желудка действует так же раздражающе, как и молоко. Причем цельное, маложирное и обезжиренное молоко одинаково повышают секрецию желудочного сока, то есть жиры тут ни при чем. При этом молоко лишь на 20 минут обволакивает слизистую желудка, смягчая действие желудочного сока и слегка облегчая неприятные ощущения.

А тут вдруг живот отпустило, и силы откуда-то взялись...

Одно время у меня постоянно пучило живот. Лекарства помогали, но только на время. Потом один знакомый посоветовал мне плоды тимьяна. Заливала 1 ст. ложку плодов стаканом кипятка и давала настояться 40 минут. Принимала по 2 ст. ложки 4 раза в день. Через неделю вздутия уже не было. Но самое любопытное — улучшилось настроение и сил прибавилось. Последние месяцы из-за проблем на работе и большой нагрузки у меня был хронический стресс. А тут вдруг отпустило, полегче стало справляться с делами и дома, и на работе. Откуда-то взялись силы. Полистала подшивку «Айболита» и нашла информацию: оказывается, тимьян — хорошее успокаивающее средство. Мои коллеги тоже стали пить настой тимьяна, чтобы спокойнее жилось. А у одной приятельницы пропали прыщи, они доставляли ей много хлопот.

Ю. В. Алексеева, Московская обл.

Не навреди

- КУРКУМА НЕ СОЧЕТАЕТСЯ С ВАРФАРИНОМ И АСПИРИНОМ, ТАК КАК ОНИ ТОЖЕ РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ И МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ КРОВОТЕЧЕНИЕ.
- БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С КУРКУМОЙ ПРИ НАЛИЧИИ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ — КУРКУМИН ПОВЫШАЕТ СЕКРЕЦИЮ ЖЕЛЧИ.
- НЕ ПРИНИМАЙТЕ СПЕЦИЮ НАТОЩАК И В ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ.
- НЕЖЕЛАТЕЛЬНО СОЧЕТАТЬ ЕЕ С АНТИКОАГУЛЯНТАМИ (ИХ НАЗНАЧАЮТ ПРИ ВАРИКОЗЕ И ИНФАРКТЕ), С ПРЕПАРАТАМИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ.

Без куркумы индусы не садятся за стол

ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ УСВОЯЕМОСТЬ ЭТОЙ ВОСТОЧНОЙ СПЕЦИИ, ЕЕ НУЖНО СМЕШИВАТЬ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ.

На Востоке раком болеют реже. В Индии, например, больных раком крови, простаты, толстого кишечника, легких и молочной железы в 10 раз меньше, чем в развитых странах. Ученые связывают это с тем, что жители этой страны добавляют в разные блюда куркуму. Она замедляет деление клеток при лейкемии и других видах рака. Без куркумы ни один индус не садится за стол. Эта специя в Индии так же важна и привычна, как соевый соус для японца. Там мало кто задумывается над тем, что куркума обладает лечебными свойствами. Никто не может сказать, сколько точно надо употреблять куркумы в день, чтобы обезопасить себя от рака. Некоторые специалисты называют оптимальную дозу: щепотка куркумы 3 раза в день. Но главное: рак не так прост, чтобы с ним можно было справиться только с помощью одной специи. Уповать на одну куркуму для профилактики и лечения рака легкомысленно.

Для сердца полезна. Доказано также, что куркумин снижает уровень холестерина в крови. Куркума полезна для сердечно-сосудистой системы, улучшает пищеварение. Ни один фармацевтический препарат не укрепляет так иммунную систему, как куркума. Известны сотни исследовательских работ, подтверждающих пользу куркумы.

Как приготовить снадобье. В стакан молока добавьте 1/4 чайн. ложки куркумы. Медленно нагрейте, но до кипения не доводите. Остудите и положите 1 чайн. ложку меда. Для лучшего усвоения куркумы в напиток рекомендуется добавлять 1/2-1 чайн. ложку кунжутного или топленого сливочного масла. Пейте по чашке молока 1 раз в день. Это хорошее средство от депрессии.

Радж Синдхал, народный целитель, Индия

КОМПЛЕКС ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
СТРУЯ – «ВТОРОЕ СЕРДЦЕ» БОБРА РЕКЛАМА 000262
Сила действия достигается соединением редчайших живительных средств и заключается в явлении мощного синергизма, когда компоненты усиливают друг друга в несколько раз. Комплексное применение помогает человеку бороться , уникальные активные вещества точечно воздействуют на любые органы и очаги иных недугов. Это не просто полезное средство.Струя бобра помогает поражать враждебные организму клетки, бактерии, вирусы . В сочетании с грибом шиитаке струя бобра помогает при проблемах с новообразованиями, легкими, сосудами, сердцем и другими органами. Механизм действия многогранен, будьте уверены в моем комплексе. Проверенная методика с 1989 года. Звоните в любом случае и при любой проблеме. Ваше здоровье и здоровье ваших близких в ваших руках!
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Заказать струю бобра и ферментированные струей бобра лечебные грибы шиитаке
8-920-407-27-46
8-920-407-22-67
Свирский Александр Дмитриевич.

Деликатная тема

Чуть ниже пояса

Каждая женщина, которая столкнулась с проблемой недержания мочи, должна знать, что этот недуг успешно лечится. Какими способами — это зависит от степени выраженности заболевания.

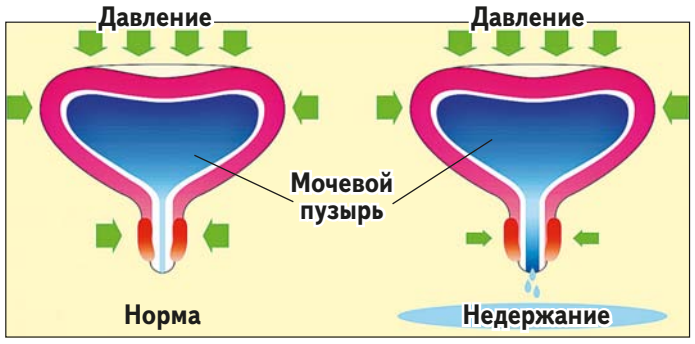
Чаще всего виноваты роды

Стрессовое недержание мочи — это состояние, когда при напряжении мышц брюшного пресса, при кашле, смехе или чихании, нагрузке, резком вставании, половом акте непроизвольно и неконтролируемо вытекает моча. При этом количество не всегда соответствует степени напряжения. Чаще всего заболевание возникает из-за тяжелых затяжных или, наоборот, стремительных родов с обширными разрывами промежности. Проявиться оно может как вскоре после родов, так и через много лет. Обычно первые проявления болезни молодые мамочки не воспринимают как тревожный звоночек. Ведь все внимание после рождения малыша приковано только к нему. А небольшое выделение жидкости при напряжении часто объясняют тем, что «всего лишь застудилась». Но это болезнь.

Кроме родов, причиной недержания может стать тяжелый физический труд, гинекологические операции, травмы промежности, гормональные изменения.

Женщины скрывают проблему...

Недержание может быть легкой степени, средней и тяжелой. Если при легкой форме достаточно большая физическая нагрузка вызывает потерю небольшого количества мочи, то при тяжелой форме все наоборот. Легкие формы встречаются гораздо чаще, чем их видит врач. Женщины обычно скрывают это неприятное заболевание, и зря. Женщины, страдающие недержанием мочи, вынуждены ограничивать себя практически во всем. Они привязаны к дому, не ходят в гости, кино из-за опасения неожиданно «намокнуть». Многие прекращают половую жизнь из-за страха, что конфуз случится в самый неподходящий момент. Это очень травмирует и отравляет жизнь, ведь женщине хочется быть всегда красивой, уверенной в себе и желанной. Поэтому при первых проявлениях нужно обращаться к врачу, в первую очередь к урологу.



В лечении легких степеней недержания мочи эффективна физиотерапия, лечебная физкультура. Универсальным средством тренировки мышц тазового дна является комплекс Кегеля. Но в большинстве случаев наилучший результат дает хирургическое лечение. Несколько лет назад наряду с традиционными операциями врачи начали использовать новейший метод — свободную синтетическую петлю. Эта петля поддерживает среднюю часть уретры в правильном положении, тем самым устраняя причину недержания мочи. К сожалению, такое, казалось бы, нехитрое приспособление довольно дорого стоит.

Упражнения Кегеля

В любое время и в любом месте. Сожмите мышцы, с помощью которых вы сдерживаете позывы не только к мочеиспусканию, но и к испражнению. При этом напрягутся мышцы тазового дна. Появится ощущение, что они поднимаются вверх. Именно этого и нужно добиваться. Сожмите мышцы, удерживайте их в таком состоянии, считая до четырех, затем расслабляйте, считая до четырех. И так 10 раз. Упражнение можно делать в любое время и в любом месте, несколько раз в день. По мере укрепления мышц постепенно увеличивайте отрезок времени, в течение которого мышцы сжаты, до тех пор, пока вы сможете удерживать их в таком состоянии 25-30 раз по 10 секунд. Результаты будут заметны примерно через месяц.

«Кошачья спина». Из положения стоя на коленях обопритесь на руки. Расслабьте мышцы спины (без чрезмерного изгиба спины), голова, шея и позвоночник при этом находятся на прямой линии. Выгибайте позвоночник вверх, опуская голову и сильно напрягая мышцы живота и ягодиц. Постепенно расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

«Лежебока». Исходное положение — лежа на спине, колени согнуты под углом 30°, стопы стоят на полу. Голова и плечи лежат на подушке, руки вдоль тела. Напрягите мышцы в области заднего прохода и влагалища и удерживайте их в таком положении как можно дольше (10-12 сек.). Потом медленно расслабьтесь и отдохните. Упражнение можно выполнять стоя и сидя или во время мочеиспускания.

Подъем таза. Исходное положение — лежа на спине. Выдохните, одновременно прижимая спину к полу. Вдохните и расслабьте мышцы позвоночника. Упражнение можно выполнять стоя, опираясь о стену.

«Ножницы». Исходное положение — лежа на спине. Поднимите ноги вверх под углом 45° и смещайте их относительно друг друга в горизонтальной плоскости (крест-накрест).

«Юла». Исходное положение — лежа на правом боку. Втяните анус. Поднимайте и опускайте левую ногу. Затем перевернитесь и повторите упражнение с правой ногой.

«Велосипед». Исходное положение — лежа на спине. Поднимите ноги и согните в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы между телом и бедром, бедром и голенью получился угол 90 градусов. Совершайте движения ногами, как будто крутите педали велосипеда.

«Поиграем». Исходное положение — стоя с зажатым между бедер мячиком. Втяните анус, сделайте 10 шагов вперед и 10 шагов назад. Или встаньте на носки, втяните анус и сделайте 10 шагов вперед и 10 шагов назад.

«Крестик». Исходное положение — стоя со скрещенными ногами. Втяните анус и сделайте 10 шагов вперед и 10 шагов назад.

«На корте». Исходное положение: зажмите теннисный мяч между ног и занимайтесь своими обычными делами. Это самое простое, но очень эффективное упражнение.

И. С. Березина,
гинеколог,
врач высшей категории

Для вас, мусью

При сильных маточных кровотечениях

На помощь придет вишня. Залейте 1 чайн. ложку порошка плодоножек вишни стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, настаивайте, укутав, полчаса. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Снадобье от аденомы и простатита

Залейте 5 ст. ложек измельченной молодой коры лиственницы в термосе 0,5 л кипятка и настаивайте ночь. Утром процедите снадобье и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут еды или через час после еды. Курс лечения — 1-2 месяца.

Кое-что новенькое

«Мужские» таблетки ухудшают зрение

У некоторых мужчин «Виагра» вызывает нарушение зрения: помутнение картинки, сверхчувствительность, изменение цветовосприятия, усиление красных и зеленых оттенков. А с этим, сами понимаете, за руль садиться опасно. Во время исследований выяснилось, что все мужчины с такими проблемами несколько дней назад принимали «Виагру», но проблемы со зрением начались сразу же. Такой побочный эффект часто беспокоит тех, кто принял «Виагру» впервые. Врачи советуют не принимать этот препарат без консультации со специалистом. Он подберет оптимальную дозу и назначит подходящую схему лечения.

Уж лучше с презервативом

Гормональная контрацепция увеличивает опасность глиомы мозга — опухоли, поражающей 15 женщин из каждых 100 тысяч, выяснили датские исследователи. Таблетки, пластыри, инъекции и импланты содержат женские половые гормоны. Они имитируют беременность, и зачатие не происходит. Науке мало известно о причинах развития глиомы и других опухолей мозга, но установлено, что контрацептивы на основе прогестерона, принимаемые в течение пяти лет, повышают риск развития опухолей мозга в 2,4 раза.

НА ЗДОРОВОЙ ШЕЕ И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ! ГОТОВЫ ПРОВЕРИТЬ?

Что проку в голове, если скрутило шею? Ни вздохнуть, ни кашлянуть, ни повернуться! Все мысли о том, как не делать резких движений. Ходишь словно деревянный, вращая одними глазами. Вот-вот земля уйдет из-под ног! Однако крупная проблема зачастую решается малыми средствами – боль уйдет, стабильность восстановится, цепочка неприятностей рассыплется, стоит удалить всего одно звено…

КОГДА БОЛЕЗНИ СЕЛИ НА ШЕЮ

Возраст, малоподвижный образ жизни, лишний вес, стрессы и сквозняки… собрали силы в кулак и, что называется, «дали по шее» – боль рикошетом отзывается под лопаткой, стреляет то в ухо, то в глаз, то в висок. С годами вероятность попасть под обстрел растёт. Это чудо – найти человека старше 50 лет, у которого бы не было проблем в шейном отделе!

Это ведь целое мучение – ни поспать, ни почитать, смотришь телевизор, а голову поворачиваешь руками! Дела не сделаны, дом в запустении, нервы на пределе.

К несчастью, проблема имеет и более жёсткий разворот. Шея – это канал, через который проходят позвоночник, вены и артерии. Кровь – главный поставщик кислорода. Стоит перекрыть её русло, и всё идет не так: усыхают хрящи, крошатся межпозвоночные диски, косточки и наросты задевают нервные корешки. Вот почему возникает боль при малейшем движении! Мышцы напряжены, сосуды зажаты, мозг задыхается, от чего кружится голова, ухудшаются память, зрение и слух.

Застой крови – вот причина всех бед! Как же её разогнать? Как облегчить страдания и не превратить жизнь в кошмар? Должен же быть простой и доступный способ избавиться от всех этих проблем!

НАДЕЛ, РАЗОГРЕЛ И ПОШЁЛ

Что мы делаем, когда нам плохо? Используем то, что нам хорошо знакомо. Втирание мазей, наматывание шарфов, спиртовые компрессы и мешочки с горячей крупой – всё это нам по наследству перешло от наших мам и бабушек. Ведь с детства знакомые средства облегчают страдания. Это правда, как и то, что эффект обычно слабоватый, да и действует короткое время. А как бы хотелось привести себя в норму быстро, легко и эффективно по принципу «я живу, а процесс идёт»! Чтобы надел, разогрел и пошёл, весело крутя головой! Вы не поверите, но средство для этого есть – простое, надёжное, недорогое, и это шейный турмалиновый аппликатор!

СОЛНЕЧНЫЙ КАМЕНЬ

Сказочной красоты минерал турмалин древние ценили за сияние и радужную окраску, приписывали ему магические и лечебные свойства. Этими кристаллами украшали короны, колдуны делали из них обереги, богачи и вельможи вправляли в перстни, ожерелья и дарили любимым женщинам. Целители Индии, Египта и Древнего Китая отдавали должное турмалину, используя его.

Спасибо физикам, что открывают нам всё новые возможности природы, благодаря которым сегодня мы можем легко решить многие проблемы, связанные со здоровьем. Оказывается, турмалин представляет собой практически неиссякаемый источник тепла.

Японцы первыми начали делать турмалиновое волокно. Великолепная идея решила сразу две задачи – раскрыла энергию камня, увеличив его «рабочую» поверхность, и позволила укутать в турмалин буквально каждое больное место. Подобная технология и легла в основу идеи шейного турмалинового аппликатора, авторы которого пошли дальше – усилили кристаллическое волокно магнитными вставками!

ЗДОРОВО! РАБОТАЕТ!

Турмалин разогревает ткани. Как он это делает? Под действием тепла человеческого тела кристалл превращается в маленькую электростанцию, генератор. Не будем вдаваться в тонкости физики, но благодаря этим уникальным свойствам под аппликатором всегда тепло, причём тепло это родное, инфракрасное, знакомое и понятное каждой клетке. Вот разжимаются спазмы, улучшается обмен веществ, уходят воспаления, отёки и боль. Магниты усиливают эффект. Силы природы, как метроном, задают правильный ритм, от чего органы и системы начинают работать слаженно.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ

Шейные позвонки начинают взаимодействовать как шестерёнки в исправных часах – они больше не хрустят, не травмируют друг друга! Неудивительно, что в результате отступают проблемы, связанные с такими заболеваниями, как:

- ***шейный остеохондроз;***
- ***межпозвонковые грыжи;***
- ***болезненные напряжения шейных мышц;***
- ***отдающие боли в межлопаточной области;***
- ***обострения от пребывания на холоде и сквозняке.***

Причины многих болезней – в голове, которая, как известно, покоится на шее. Из-за снятия спазмов прекращается сдавливание сосудов, за счёт чего:

- ***уходят мигрени, головные боли;***
- ***перестают мучить шум в ушах и «мушки» перед глазами;***
- ***улучшаются зрение и слух;***
- ***слабеют проявления вегетососудистой дистонии;***
- ***восстанавливается сон;***
- ***походка становится уверенной.***

ЭФФЕКТ ПРИХОДИТ БЫСТРО И НАДОЛГО

Тысячи людей уже пользуются турмалиновым аппликатором, и каждый Вам расскажет про живительное тепло, что появляется через 5–10 минут после того, как его наденешь. Это что-то поразительное! Вначале шею слегка пощипывает, а потом мягкая волна тёплым воротником окутывает больное место и снимает неприятные ощущения. Это кровь быстрее побежала по сосудам, разогревая сначала внешние покровы, а потом устремляясь вглубь на помощь больным позвонкам и мышцам. Даже когда Вы снимите с шеи турмалиновый воротник, приятные ощущения ещё долго не будут Вас покидать! Турмалиновое тепло отгонит от Вас боль и вернёт в Вашу жизнь лёгкость и комфорт!

УДОБНО И СОВРЕМЕННО

Стоит взять в руки турмалиновый шейный аппликатор, и сразу становится ясно, что это современное высокотехнологичное изделие – удобное, простое и надёжное:

- *ткань тонкая, дышащая, приятная телу;*
- *изделие легко крепится на шее с помощью липучек, комфортно в носке (не скручивается, ниоткуда не торчит и не сползает), прекрасно сидит;*
- *согреет и защитит шею от сквозняков и морозов;*
- *не требует батареек, подзаряжающих устройств и прочих источников энергии;*
- *работает как фиксирующий корсет, оберегая от резких движений и поддерживая осанку;*
- *универсальный размер– подходит для любой шеи!*

ЭКОНОМИЯ – ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ!

Многие выбирают шейный турмалиновый аппликатор потому, что он не только избавляет от назойливого недуга, но и позволяет экономить. Задумайтесь над приобретением по-настоящему универсального средства. Турмалиновый шейный аппликатор легко подгоняется под любой размер – его можно носить всей семьёй! Он пригодится и дедушке с его застарелым шейным хондрозом, и внуку, неловко поддавшему головой футбольный мяч, и маме с папой – любителям посидеть за компьютером. Качество ткани гарантирует долгий срок службы.

При этом магниты не теряют своих свойств на протяжении как минимум семи лет, а турмалин – вообще никогда!

ЖИВИТЕ СЧАСТЛИВО, ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Тысячи людей благодарны создателям турмалинового аппликатора, природе и самим себе за то, что имеют возможность пользоваться уникальным изделием. Ещё бы – столько пользы, а какое удобство, какая экономия! Представьте, Вы идёте по улице, кивая вчерашним друзьям по несчастью. В ответ – недоумение на лицах! «Разве такое возможно?!» – Ваши знакомые не могут взять в толк, как это Вам удалось так быстро из окаменевшего существа превратиться в активного и энергичного человека. Разве не об этом Вы мечтаете?

Билет в счастливое будущее обойдётся совсем недорого, а сколько всего Вы получите взамен! Возможность свободно вертеть головой, смотреть по сторонам, ездить на велосипеде, вскидывать на плечи внуков, заниматься любимыми делами – просто полноценно жить без боли и дискомфорта. Не упустите свой шанс, действуйте, меняйте свою жизнь к лучшему вместе с турмалиновым аппликатором! Звоните прямо сейчас, пока аппликаторы ещё есть в наличии!

Акция!

При покупке турмалинового шейного аппликатора вы получите турмалиновые наколенники стоимостью 2180 рублей за 1790 рублей.*

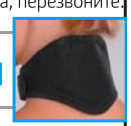
ЗАКАЗЫВАЙТЕ ТУРМАЛИНОВЫЙ ШЕЙНЫЙ АППЛИКАТОР

По бесплатной федеральной линии

8 (800) 777-92-50

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.

990 рублей



433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ М-71

(В письме укажите свой номер телефона.)

Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. *Акция действует с 9.06 до 21.07.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Не является медицинским изделием. Проконсультируйтесь со специалистом.

Прошу помощи

НИКОГДА СЫН НЕ ПИСАЛСЯ, А ТУТ...

Моему сыну 3,5 года. В садик ходит с двух лет. Никогда там не писался, а тут началось... Дело в том, что с декабря по февраль мы часто болели и сад практически не посещали. Весной вошли в нормальный режим, но у ребенка чуть ли не каждый день случаются конфузы. Отказывается ходить в туалет по графику, говорит, что не хочет, а в итоге все в штанах. Даже не пытается добежать до туалета! И мы, и воспитатели в шоке. Что делать, чтобы не усугубить ситуацию и помочь сыну?

Лариса, Ростовская обл.

ИЗМЕНИЛСЯ ЗАПАХ ПОТА

Месяц назад заметила, что у меня изменился запах пота. Не могу точно описать, но он стал абсолютно другим, как будто каким-то химическим. Сдавала анализ на гормоны щитовидки — все в норме. По результатам ФГДС тоже все хорошо. Переживаю, что это может быть?

Вера, Алтайский край

НЕ МОГУ СЕБЯ ЗАСТАВИТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ

Уже 1,5 года не могу избавиться от слабости, сонливости и апатии. Просыпаюсь и не могу заставить себя что-то делать. Я студентка, сидеть на парах сложно, готова уснуть прямо посреди лекции. После того как прихожу домой, кое-как делаю домашнее задание, и опять хочется прилечь. За что бы ни бралась, быстро устаю. Проверила щитовидку и гормоны — все в норме. Анализ крови тоже без отклонений. В чем может быть причина?

Джульетта, Нальчик

БОЛИТ ЖИВОТ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ

У моей мамы (ей 71 год) уже больше двух недель болит живот с правой стороны. Очень сильные боли бывают ночью и утром, а днем — ноющие, изматывающие. Иногда отпускает. Сдали анализ крови и мочи. Ходили на прием к хирургу, но он не нашел патологии, требующей операции. Назначил УЗИ брюшной полости из-за подозрения на наличие камней. Сделали — почки и желчный чистые. Мама принимает «Но-шпу», «Баралгин», анальгин, «Ксефокам» и «Мидокалм». Думали уже, что причина болей и в корешковом синдроме, и в герпесе... Подскажите, что это еще может быть? К какому врачу обратиться и какие процедуры пройти? Заранее спасибо за ответы.

Айна, Дагестан

МАМА БОИТСЯ ДЕЛАТЬ МРТ

Недавно случайно выяснили, что у моей мамы клаустрофобия. Пошла она делать МРТ и... не получилось. Уговаривать, что аппарат не кусается — бесполезно. Она по образованию медтехник, так что сама кому хочешь лекцию прочитает на высоком уровне. Открытых МРТ у нас в городе пока нет, до ближайших в другом — проблема с передвижением сейчас. Мама все понимает мозгами, но паника, что в гробу лежит, и все тут. В связи с этим у меня два вопроса. Есть ли какие-то волшебные пилюли, чтобы снять панику? И может ли КТ + УЗИ заменить МРТ или нет? У мамы, скорее всего, проблема в позвоночнике или в связках. Может, у кого-то была такая же ситуация, как выкручивались? Заранее спасибо всем, кто откликнется.

Вера, Липецкая обл.

ВИДНО, ГОРМОНЫ ЧТО-ТО СБИЛИ В ОРГАНИЗМЕ

После лечения гормонами уже 5 лет не могу прийти в норму. Принимала их по 10 дней всего 3 месяца. И уже 5 лет отекаю, бросает в жар, поднимается температура, постоянная слабость. Сейчас гормоны в норме, но чувствую себя плохо. Видно, они что-то сбили в организме, а что именно — никто понять не может.

Наталья, Ставропольский край

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТОФУСЫ НЕ РОСЛИ, А ЕЩЁ ЛУЧШЕ — УМЕНЬШИЛИСЬ?

Диагноз подагра мне поставили 7 лет назад. С диетой и ежедневными таблетками уже смирилась. Тофусы (подагрические узлы) на ногах сначала появлялись как-то не очень заметно, а с этой зимы начали увеличиваться, обувь стала тесной. Если раньше я могла подобрать себе обувь, то сейчас даже не знаю, что покупать. В магазине предлагают только возрастную обувь, а я к такой еще не готова. Подскажите, кто знает, что нужно делать, чтобы тофусы не росли, а еще лучше, чтобы уменьшились?

Анастасия, Воронежская обл.

У свекрови с осени не прекращается кашель

Моей свекрови 80 лет. С осени не прекращает кашлять. Сначала думали, что простуда. Пошла к врачу, тот назначил лечение, в том числе антибиотики. Лечилась долго, но кашель никуда не уходит. Уже лето, а улучшений нет. Я подумала, вдруг аллергия, дома убрали ковры, паласы. Идти к врачу отказывается, говорит, что он ничего нового не скажет. Флюорография показала небольшое затемнение. Но терапевт говорит, что это у всех пожилых людей так. А я боюсь, вдруг туберкулез или еще что-то? Живем вместе. Старшая дочь с бабушкой в одной комнате спит. Может, самой к врачу сходить? Но что я скажу? Свекровь даже послушать легкие не дает, явных хрипов нет. Может, кто-то знает, что это может быть? Чего конкретно от врача требовать, какие анализы, обследования?

Любовь, Брянская обл.

Об-хо-хо!

Упала с метровой высоты

Вся левая сторона тела от шеи до бедра — сплошной синяк. Врач-травматолог осмотрел, исключил переломы и ушибы внутренних органов, назначил уколы и холод на место ушиба на 30 минут через каждые 2 часа. Кто-нибудь знает, как это выполнить?

Анжелика, Пермский край

«Когда бьют по голове — сердится»

Проходили с дочкой в полгода обследование в поликлинике. Дошло дело и до невролога. Все стандартно: тонус ручек, тонус ножек... Напоследок врач постучал ей пальцем по голове, осмотрел недовольную мордаху и с умным видом что-то записал. Теперь у дочки в карточке красуется фраза: «Когда бьют по голове — сердится».

Ирина, Самара

После того как дочка переболела ангиной, у неё в первый раз обострился псориаз

Моей дочери 5 лет. После того как переболела ангиной, у нее в первый раз обострился псориаз. Пятна были на голове и по всему телу. Две недели лежали в больнице, ставили капельницы «Реамберина» и уколы кальция глюконата, от зуда принимала антигистаминные. Кожу тела смазывали «Афлодермом», борно-салициловой и нафталановой мазями, кожу головы — «Акридермом» и серно-салициловой мазью. Так лечились неделю, но эффекта не было, поэтому сменили лечение. Для тела назначили «Акридерм» и ихтиол-дерматоловую мазь (она не подошла). Назначили «Дайвобет» и кольдкрем (на 3 дня). Эффекта от лечения нет. Сдали кровь на гельминты — сомнительный описторхоз. Выписались из больницы, так как врачи пришли к выводу, что нам нужно дообследование. Через 2 недели сдали повторный анализ крови, вновь результат сомнительный. Пропили «Декарис» (2 раза с интервалом в неделю). Будем пересдавать кровь на гельминты. Параллельно пьем «Овесол». Дома сейчас для наружного лечения дочка принимает ванны с солью Мертвого моря, увлажняем кожу эмолентами.

Прошли УЗИ брюшной полости и почек — все в порядке. Что дальше делать, не знаю. Кожа у дочки сильно зудит по ночам, хотя исключили из питания все аллергены. На голове после лечения был ожог, кожа сходила хлопьями. Теперь на месте сожженной кожи псориаз, сплошь по всей голове. Подскажите, что делать дальше? Какие крема или мази для тела и кожи головы можно попробовать?

Екатерина, Ульяновская обл.

Обсудим? — *Такая история*

Я до сих пор осуждаю мать

У меня было тяжелое детство. Мама родила меня в 15 лет. Они с отцом поженились, но жизнь не сложилась...

Отец сильно пил, обижал маму, в итоге они развелись, когда мне было 7 лет. В дальнейшем отец не принимал участия в моем воспитании. Мама сразу же нашла себе нового мужа, с которым они прожили 10 лет. Все это время у них были постоянные финансовые проблемы. Уже после их развода я узнала, что он был наркоман. Жили мы в двухкомнатной квартире с его родственниками, которые, мягко говоря, меня не любили, постоянно шпыняли. Может, из-за этого я теперь мало доверяю людям.

Единственной отдушиной было то, что на все выходные и каникулы я уезжала к бабушке в деревню. Бабуля меня очень любила и баловала. Она тянула на себе всю семью (дедушка умер в 45 лет) и очень тяжело работала, но все равно всегда находила для меня время. Умерла бабушка очень рано — сгорела из-за болезни. Я в этом виню мать и ее брата (моего дядю). Они постоянно просили у нее деньги, из-за этого ей приходилось много работать.

И вот я выросла. У меня прекрасный, добрый и ответственный муж без вредных привычек, маленький ребенок. Но тени прошлого не дают покоя. Я до сих пор осуждаю мать. Получается, мужчина для нее был важнее ребенка и собственной матери. Как так можно?! К слову, сразу после развода со вторым мужем она снова выскочила замуж. Мужчина оказался хороший, но запойный алкаш. Живут в его квартире, поэтому мама все терпит. Мы с мужем купили квартиру в ипотеку. С мамой вроде в нормальных отношениях, но периодически хочется упрекнуть ее, напомнить о моем детстве.

Ребенок для меня отдушина. Никогда ни у меня, ни у мужа не появляется даже мысли оставить его с мамой и уйти по своим делам. Мы все делаем вместе и прекрасно справляемся. Мать постоянно намекает, что не мешало бы внука оставить у нее с ночевкой или отпустить с ними на рыбалку. При встрече она постоянно говорит моему сыну, что очень соскучилась, и прямо липнет к нему. Мне эта ситуация не нравится. Сразу всплывают воспоминания из детства, как она лупила меня... Как забыть плохое и обрести душевный покой? Эти воспоминания разрушают меня.

Ирина, Нижегородская обл.

Спешим помочь

ЕСЛИ БАБУШКА ВО ЧТО-ТО ВЕРИТ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОПРОБУЙТЕ

Для Ирины из Калужской обл., автора письма «Бабушка прочитала про иглоукалывание и загорелась» («Айболит» №5 за 2021 г.).

По-моему, в таком возрасте, как у вашей бабушки, ничего не поможет. А если и поможет, то это будет эффект плацебо. И если уж ваша бабушка во что-то верит, обязательно пробуйте. Моей свекрови, например, от боли в суставах помогал детский крем (обязательно с зайчиком, с другими картинками — нет). Она дожила до 92 лет.

От халязиона прокипятите несколько лавровых листочков в стакане воды. Настаивайте 2 часа. Смочите ватку в отваре и приложите к халязиону. Делайте так почаще.

Любовь, Рязань

БЕЗ ГОРМОНОВ ЖИЗНЬ ПРОСТО УЖАСНАЯ

Для Натальи из Казани, автора письма «От гормонов можно стать инвалидом?» («Айболит» №7 за 2021 г.).

У меня эндометриоз уже несколько лет. Без гормональной терапии жизнь просто ужасная: обильные месячные, боли внизу живота при месячных и перед походом в туалет по-большому. Еще растут эндометриоидные кисты (их обязательно нужно удалять хирургическим путем) и функциональные кисты (операция не требуется, но приятного мало, боль жуткая). Мне уже дважды удаляли эндометриоидные кисты. Процедура несложная, реабилитация очень быстрая, но все равно это операция.

На фоне лечения гормонами часть симптомов ушла. Месячные стали менее обильными, боли внизу живота — реже и слабее, новые кисты не образуются. Чувствую себя хорошо, даже похудела. Никаких других побочных эффектов нет. Никаких отклонений в здоровье не появляется, хотя регулярно проверяю состояние других органов. Думаю, что гормоны нужно подбирать индивидуально. Мне вот сразу «Жанин» подошел, а кому-то он не подойдет, заменят на другой.

Спортом я занимаюсь постоянно уже 20 лет. Эндометриоз не мешает. Только после операции снимут швы — и снова в спортзал и бассейн. Знаю, что лучше избегать прямых нагрузок на пресс, так как к малому тазу приливают излишки крови, что при эндометриозе нежелательно. Ну я их и не делаю, есть много других нагрузок на эти мышцы, чтобы живот был подтянутым. А кубики пресса меня не интересуют.

Лариса, Новосибирск

ПОМОГУТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Для Анны из Костромской обл., автора письма «Врач, не особо разглядывая кожу, сразу поставила диагноз витилиго» («Айболит» №7 за 2021 г.).

Витилиго — это психоэмоциональная проблема. Чрезмерная нервная возбудимость приводит к дефициту витаминов группы В, что в свою очередь ведет к исчезновению пигментов в коже. Кстати, детям не рекомендуется загорать на солнце, лучше в тени. Схема лечения такая: витамины группы В (они есть в хлебе, квасе, печени, яйцах, бобовых) и успокоительные препараты. Медицина не может вылечить эту болезнь, только уменьшить симптомы. Но случаи самоизлечения есть.

Ольга Н., Екатеринбург

Еще принимала витамины группы В и препарат, который продают по рецепту. Сейчас таблетки не пью, но уже три месяца использую прибор «Алмаг» (лечит магнитом). Результат есть, по утрам рука не немеет. Хочу еще раз сделать ЭНМГ, чтобы посмотреть динамику. Лечение долгое (я лечусь уже 8-й месяц). Но чем раньше начнете, тем лучше, и наоборот: чем дольше будете тянуть с визитом к врачу, тем больше вероятность того, что рука станет хуже работать, и вас направят на операцию. Невролог считает, в моем случае причина проблемы — в долгом сидении за компьютером (иногда до 12 часов в сутки). Плюс у меня слабый связочный аппарат — разболтанный, как пояснила врач на УЗИ. У вас, возможно, другой случай, но все равно, чтобы не было проблем, не затягивайте и поспешите к врачу.

Вера, Ульяновская обл.

После целебных ванн ноги стали «легче» и суставы больше не беспокоят

Для В. К. Таганновой из Уфы, автора письма «Очень сильно болят колени» («Айболит» №23 за 2019 г.).

Несколько лет назад меня стали беспокоить боли в коленях и тазобедренных суставах, ни днем ни ночью не утихали. Лежала в больнице. После физиопроцедур и уколов стало легче. Но со временем боли возобновились. Поставили диагноз артроз коленных и тазобедренных суставов. Стала искать советы травников, народных целителей по этой болезни и наткнулась на статью о целебных свойствах мужского папоротника, топинамбура и сосновых иголок. Папоротник и сосновые ветки заготавливала в лесу, а топинамбур растет у меня в огороде. Наполняла сырьем эмалированный таз, заливала доверху водой и кипятила 40 минут. Настаивала несколько часов. Вечером выливала отвар в ванну через дуршлаг, доливала из крана воды столько, чтобы она покрыла все больные суставы. Добавляла две горсти морской соли. Температуру поддерживала, доливая горячую воду. Принимала такие ванны через день по 20 минут. После десяти процедур почувствовала себя лучше — ноги стали «легче».

В это же время пила отвар корня лопуха. Заливала 1 ст. ложку сухого измельченного сырья 0,5 л воды и кипятила на водяной бане 25 минут. Настаивала час и пила по 1/2 стакана 4 раза в день в течение месяца. Потом делала перерыв на 10 дней, и снова месяц лечения. А еще пользовалась такими рецептами.

* Смешивала 1/2 стакана корней окопника и по 1/4 стакана оливкового масла и меда. Теплую массу прибинтовывала на больные места на ночь.

* Шесть стручков жгучего перца измельчала, перемешивала с 0,5 л смеси подсолнечного масла и керосина в равных частях. Настаивала 9 дней. Растирала суставы на ночь.

* Очень хорошо выводит соли мочевой кислоты настой корня сельдерея. Заливала 1 ст. ложку сырья 2 стаканами кипятка, настаивала 5 часов. Пила настой за полчаса до еды. Боли в суставах меня больше не беспокоят.

Т. С. Козуб, Ростовская обл.

Чем дольше будете тянуть с визитом к врачу, тем больше вероятность, что рука станет хуже работать

Для Натальи Дмитриевны из Читинской обл., автора письма «Просыпаюсь с онемевшими пальцами...» («Айболит» №23 за 2020 г.).

У меня немели мизинец и безымянный палец на правой руке, особенно по утрам. Просыпалась и пол-ладони не чувствовала. Невролог направил на электронейромиографию (ЭНМГ), которая показала нарушение сенсорной и моторной функции. Также обнаружили демиелинизацию — разрушение оболочки нерва, делали УЗИ нерва. Для восстановления оболочки нерва пила комплекс витаминов (2 курса по 1,5 месяца). Прошла в поликлинике лечение магнитом (на руку).

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА ЗАПАРЬТЕ В СТАКАНЕ КИПЯТКА 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЯГОД КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С ВЕТОЧКАМИ. ПЕЙТЕ НАСТОЙ ПО 1/2 СТАКАНА МЕЖДУ ЕДОЙ.

■ ИЗ ДЕСЕН ВЫДЕЛЯЕТСЯ ГНОЙ? ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРАВУ ГОРЦА ПОЧЕЧУЙНОГО. НА СТАКАН КИПЯТКА БЕРУТ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТРАВЫ, НАСТАИВАЮТ 10 МИНУТ И ПОЛОЩУТ РОТ.

ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ДИСБАКТЕРИОЗОМ, ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОРЫ ДУБА, КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ ОТВАРА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000256

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Клубничный сок — здоровья глоток

■ **При остеохондрозе позвоночника.** Смешайте клубничный сок с морковным в соотношении 2:1. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды в течение месяца.

■ **Мучает бессонница?** Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня валерианы стаканом воды. Кипятите 5 минут, процедите. Добавьте 1 ст. ложку этого отвара в стакан клубничного сока и выпейте на ночь.

■ **От ангины.** Ягоды клубники положите на солнце, чтобы они слегка подвяли. Затем, не обрывая плодоножек, сложите в пол-литровую банку и залейте медом. Таким лечебным медом можно пользоваться всю зиму.

■ **При хроническом бронхите.** В стакан клубничного сока добавьте 3-4 ст. ложки горячего молока. Пейте ежедневно 3 раза в день до улучшения состояния.

■ **От стоматита и запаха изо рта.** Чистите рот зубной щеткой с размятой на ней ягодкой. Или полощите рот настоем: 5 спелых ягод залейте стаканом кипятка, настаивайте, укутав, полчаса.

■ **Для лечения язв, лишая, экземы, диатеза или мокнущих ран.** Разомните спелые ягоды клубники, толстым слоем выложите их на льняную ткань и приложите к больному месту. Держите 20 минут, затем смойте теплой водой.

Правильный завтрак

На каждый день

Какие сладости можно есть с утра, а какие нельзя.

Сладкое на завтрак надо есть, чтобы получить энергию для работы мозга, мышц и организма в целом. Но для первого приема пищи нужно выбирать правильные продукты с сахаром, те, что содержат естественный, а не добавленный сахар, — сладкие фрукты и ягоды. Но и пара конфет на завтрак не возбраняется, но при одном условии — если вы сумеете остановиться и не опустошите целую коробку сладостей.

Сахар из фруктов, ягод, овощей сильно отличается по своему действию на организм человека от того сахара, который добавлен. Однако не стоит есть на завтрак только сладкое — чувство насыщения пройдет очень быстро, и снова захочется есть. Для полноценного завтрака организму требуются и белки, и жиры. Самый простой способ определить, каким должен быть правильный завтрак: представьте тарелку. Половину ее должны занимать овощи и фрукты, четверть — любой гарнир, каша, хлеб. Еще одну четверть — мюсли или белковые продукты.

Чтобы сладкое меньше вредило организму, его нельзя употреблять на голодный желудок — лучше съедать сладости после основного приема пищи.

ИЗРАИЛЬСКИЕ ДИЕТОЛОГИ ДОКАЗАЛИ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОГО ПО УТРАМ ПОМОГАЕТ НЕ НАЕДАТЬСЯ ПОТОМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Бабушкины рецепты

Стручки фасоли понизят сахар

Смешайте 100 г свежих зеленых стручков фасоли, 3 смородиновых листа и 1 ст. ложку семян льна. Поставьте на средний огонь на 20 минут. Настаивайте в помещении, защищенном от прямых солнечных лучей, в течение часа. Принимайте отвар по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс — 14 дней.

Сердечный эликсир добавит сил

Понадобится 4 ст. ложки домашнего кефира, 100 г сока алоэ, стакан ядер грецкого ореха, 3 ст. ложки меда, сок 3-4 пучков щавеля. Кефир и сок алоэ смешайте с измельченными орехами и медом, добавьте сок щавеля. Все перемешайте. Принимайте при сердечной недостаточности по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Антистрессовая каша

На 200 мл воды потребуется по 2 ст. ложки гречки-ядрицы и овсяных хлопьев. Сначала гречку измельчите в кофемолке, залейте кипятком и варите, помешивая, 10 минут. Затем добавьте овсяные хлопья и варите еще 2 минуты. Выключите огонь, всыпьте 2 чайн. ложки семян льна или кунжута и горсть любых орехов. Перемешайте, накройте и дайте настояться 5-10 минут.

Для укрепления дёсен

■ СМЕШАЙТЕ МЕД И СОЛЬ (2:1). СОЛЬ ДОЛЖНА РАСТВОРИТЬСЯ. ВТИРАЙТЕ СМЕСЬ В ДЕСНЫ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ ПОЛОЩИТЕ РОТ 7-ДНЕВНЫМ НАСТОЕМ ЧАЙНОГО ГРИБА КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ ИЛИ ЧИСТКИ ЗУБОВ.

Прикинь на себя — Авторитеты дают советы

«Дырявый» кишечник? Будем латать!

Оказывается, «дырявой» может быть не только память, но и кишечник. И через этот «протекающий» кишечник, как сквозь пальцы, бактерии и токсины попадают в кровь.

При аутоиммунных заболеваниях — красной волчанке, рассеянном склерозе, ревматоидном артрите, экземе, псориазе, тиреоидите, астме, целиакии — повышается проницаемость кишечника, он становится «дырявым». А это значит, что токсины, чужеродные белки, ферменты и кислоты начинают попадать в организм. Это может спровоцировать обострение аутоиммунного заболевания. Какие продукты помогут «залатать» кишечник?

1 Продукты с пробиотиками. Пробиотики помогают поддерживать баланс полезной кишечной микрофлоры, поэтому должны быть на столе каждый день. Кефир, йогурт, сливочное масло, белые сыры — одни из лучших источников. Пробиотиков много не только в кисломолочных продуктах, но и в тех, которые подвергались квашению или ферментации, — например, кислой капусте, кимчи, квасе. В них также есть органические кислоты, уравновешивающие pH кишечника.

2 Полезные жиры. Продукты, богатые ненасыщенными жирными омега-3 кислотами, помогают снять воспаление, а значит, улучшают состояние кишечника. Жирная рыба, орехи, растительное масло, оливки, авокадо, икра должны быть в рационе как можно чаще.

3 Костный бульон. Этот продукт содержит коллаген и полезные аминокислоты, которые помогают излечить поврежденные клеточные стенки за счет создания новых клеток эпителия.

4 Зелень и овощи. Здоровье кишечника невозможно без клетчатки, которой, к сожалению, большинство из нас ест недостаточно. Зелень, бобовые, свежие овощи и фрукты — источник полезной клетчатки и залог здоровья не только кишечника, но и всего организма. Получить клетчатку можно и из проращенных семян.

5 Зеленый чай. Этот напиток богат антиоксидантами, которые помогают уменьшить воспаление. А еще он обладает антибактериальным эффектом, что также важно для нормализации здоровья кишечника.

Поддерживать здоровье слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки помогает настой корня солодки. Смешайте по 1 чайн. ложке репейника, одуванчика и корня солодки. Залейте 500 мл кипятка. Через час процедите. Пейте по 100 мл 3 раза в сутки в теплом виде.

Уменьшить воспаление, спровоцированное «дырявым» кишечником, можно, если принимать мумие.

В. К. Фандеев, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Чтобы улучшить обмен веществ

СМЕШАЙТЕ ПУЧОК ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ШПИНАТА С 2 ЗУБЧИКАМИ ЧЕСНОКА, 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НАТЕРТОГО ХРЕНА И 100 Г НАТЕРТЫХ НА ТЕРКЕ ЯБЛОК. ПОСТАВЬТЕ СМЕСЬ В ХОЛОДИЛЬНИК И ЕШЬТЕ КАЖДОЕ УТРО НАТОЩАК ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ.

Чёрная редька хорошо очищает сосуды

После 60 лет стала замечать, что память ухудшилась. Даже тетрадку завела и стала в нее записывать, что нужно сделать. Обратилась к врачу. После обследования поставили диагноз атеросклероз сосудов головного мозга. Выписали лекарства. Какое-то время принимала их, но это дорогое удовольствие. Как-то на даче разговорилась с соседкой и узнала от нее, что сок черной редьки хорошо очищает сосуды от холестериновых бляшек. Подумала, что хуже не будет. Стала пить сок черной редьки с медом и скоро почувствовала, что он действительно помогает. Анализы крови тоже улучшились. Целебный сок готовила так: черную редьку с кожурой тщательно мыла, пропускала через мясорубку и отжимала сок. На стакан сока добавляла 100 г темного меда. Принимала по 2 ст. ложки 2 раза в день — до завтрака и после ужина, перед сном.

И. Н. Соловьева, Рязанская обл.

Обедаем дома

Щи с мясным фаршем

По 400 г капусты и фарша, 4-5 картофелин, морковь, луковица, зеленый лук, соль, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, специи по вкусу, 2 л воды, 4 ст. ложки растительного масла.

Очищенный картофель нарежьте кубиками, капусту нашинкуйте, лук измельчите, морковь натрите. Воду доведите до кипения, добавьте картофель и капусту. Варите до готовности. Лук и морковь обжарьте на масле, добавьте фарш и обжаривайте 7-10 минут. Добавьте томатную пасту и готовьте 5 минут. Переложите обжаренный фарш в кастрюлю, добавьте лавровый лист, посолите. Дайте покипеть 10 минут. Добавьте измельченный зеленый лук, через 5 минут снимите с плиты. Подавайте со сметаной.

Куриные крылышки в кефире

500 г крыльев, 150 мл кефира, томатный соус, мед, соль, перец, приправа для курицы, итальянские травы.

Залейте крылышки кефиром. Добавьте 1 чайн. ложку меда, 1 ст. ложку томатного соуса, 1/2 чайн. ложки сушеных трав, соль, перец и 1 чайн. ложку приправы для курицы. Перемешайте и оставьте минут на 30. Замаринованные крылышки переложите на противень и отправьте в разогретую до 190°С духовку на 40-45 минут.

Творожный пирог с вишней

200 г творога, 20 г изюма без косточек, 50 г муки, 10 г сливочного масла, 1/4 чайн. ложки соды, яйцо, 50 г вишни, 1 чайн. ложка меда.

Изюм залейте теплой водой на 10 минут. Измельчите 100 г творога и изюм с помощью блендера. Добавьте растопленное масло, соду и муку. Перемешайте. Если тесто получилось рассыпчатым, добавьте немного теплой воды. Мокрыми руками распределите тесто в форме, формируя бортики. Для начинки смешайте оставшийся творог, яйцо и ложку меда. Доведите блендером до однородного состояния. Вылейте начинку поверх основы и украсьте вишней. Запекайте при 180°С 20-25 минут.

Если кальция не хватает

МЯСО С ГРИБАМИ

500 г говядины, 300 г грибов, 100 мл томатной пасты, 2 луковицы, 2 болгарских перца, лавровый лист, соль.

Обжарьте или потушите мясо крупными кусками. Добавьте томатную пасту или порезанные свежие помидоры без кожицы, обжаренный в масле лук, нарезанные грибы и перец. Подлейте воды, положите лавровый лист, соль. Тушите минут 10 под крышкой на слабом огне.

СУДАК ЗАЛИВНОЙ

1 кг судака, корень петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 1 чайн. ложка желатина, лавровый лист.

Судака нарежьте на куски. Кости, голову без жабр, плавники и икру сложите в кастрюлю, добавьте коренья, лук, соль, лавровый лист. Залейте водой и поставьте варить. Через 15-20 минут процедите бульон и опустите в него куски судака. Когда рыба будет готова, уложите ее на блюдо и поставьте в холодильник. На бульоне приготовьте 2,5 стакана желе: в бульоне растворите размоченный желатин, дайте вскипеть и процедите. Залейте им судака и поставьте в холодильник.

В доме малыш

Маршмеллоу — упругие зефирки

Пакетик желатина, 60 мл воды, 60 мл фруктового сока или компота, 220 г сахара, сок лимона, ванилин, кукурузный крахмал и сахарная пудра для обсыпки.

Замочите в соке (компоте) желатин. В сахар влейте воду и, помешивая, на маленьком огне сварите сироп. Одновременно распустите на водяной бане желатин. Миксером взбейте желатин до пены, постепенно влейте сироп, сок лимона, добавьте ванилин, продолжайте взбивать на высокой скорости минут пять. Масса должна стать вязкой и хорошо увеличиться в объеме. Форму выстелите пленкой, смажьте маслом. Взбитую массу выложите в форму. Накройте пищевой пленкой и отправьте в холод на несколько часов. Смешайте крахмал и пудру, примерно по 1 ст. ложке, просейте на доску или стол. Выньте маршмеллоу из формы, порежьте на кусочки. Каждый обваляйте в крахмале и пудре, сложите в сито и стряхните лишнее.

Кабачок — вкусный бочок

В начале лета кабачок — главный овощ на столе. Он укрепляет иммунитет, защищает от инфекций и вирусов, снимает отеки, выводит соли из организма.

ПАЛОЧКИ В КЛЯРЕ

Нарежьте кабачки брусочками длиной с указательный палец, толщиной с два пальца. Кляр будет состоять из трех компонентов. Каждый — в отдельной тарелке: мука; 2 яйца взболтайте до однородности вилкой; 3 ст. ложки манки, 60 г тертого сыра, 3 ст. ложки панировочных сухарей, приправы по вкусу. Подготовленные брусочки обваляйте в указанной очередности. Выложите на противень и запекайте 30 минут при 180°С.

ПО-КОРЕЙСКИ С МЕДОМ

500 г кабачков, морковь, соль, 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки кунжута, 1 ст. ложка петрушки. Для заправки: 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки 6% яблочного уксуса, молотый красный перец по вкусу, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 чайн. ложки меда.

Соедините измельченный чеснок, уксус, соевый соус, красный перец и мед. Нарежьте кабачки тонкими кружочками. Морковь натрите на специальной терке. Поместите морковь и кабачки в разные емкости. Добавьте к кабачкам 1 чайн. ложку соли, к моркови — 2-3 щепотки. Перемешайте и оставьте на 30 минут. Промойте кабачки холодной водой. Отожмите кабачки и морковь, смешайте, залейте заправкой. Раскалите масло и обжаривайте в нем кунжут 30-40 секунд. Влейте масло с кунжутом к овощам. Добавьте петрушку.

С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

500 г кабачков, 500 г болгарского перца, 200 г моркови, 200 г лука, зелень, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Лук мелко нарежьте, морковь натрите, кабачки и перец нарежьте кубиками. Спассеруйте на масле лук, потом добавьте морковь и потушите под крышкой. Всыпьте перец и кабачки. Посолите, поперчите и тушите под крышкой минут 15. Воду добавлять не надо, овощи выпустят свой сок. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Кулинарные хитрости

***** Если готовите что-то с томатами, не удаляйте семена и мякоть. Делать это нужно только в том случае, если так сказано в рецепте, так как именно эти части придают запах и вкус помидорам.

***** Чтобы зелень полнее раскрыла свой вкус в блюде, нужно точно знать, когда ее добавлять. Петрушку, укроп, тимьян, базилик, эстрагон и зеленый лук — в самом конце готовки. А вот чабрец, розмарин, майоран — в начале.

***** Мало кто знает, но ваниль прекрасно оттеняет вкус любых овощей. Этот прием используют многие шеф-повара, чтобы сделать вкус овощного салата ярким и запоминающимся.

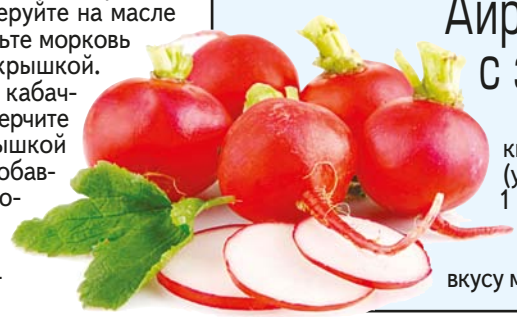
***** Не торопитесь есть горячее мясо. Чтобы вкус блюда максимально раскрылся, дайте ему постоять. Через 10-15 минут мясное блюдо полностью готово к употреблению.

Освежает в жару

Смузи с огурцом и салатом

Понадобится 2 пучка зеленого салата, 1 пучок петрушки, свежий огурец. Зелень промойте и просушите. Огурец очистите и нарежьте небольшими кусочками, сложите все в блендер и взбейте.

Айран по-домашнему с зеленью и редисом



0,5 л простокваши или кефира, 3 ст. ложки меда, пучок редиса, пучок любой зелени (укроп, петрушка, щавель), крупный огурец, 1 л газированной минеральной воды. Огурец, редис и зелень мелко порубите. Добавьте мед, простоквашу, разбавьте по вкусу минеральной водой, слегка посолите.

Уроки жизни

Сложная у вас задача, Ирина, — всё время за мужем следить

Для Ирины из Красноярского края, автора письма «Хороших у нас мало мужиков» («Айболит» №7 за 2020 г.).

Какая же сложная у вас задача, Ирина: быть настороже и за своим супругом следить в оба глаза! Судя по возрасту, вам около 40 лет, и вы все еще такая наивная. Пишете, что регулярно просматриваете телефон. А вы вообще знаете, что, кроме ваших навороченных смартфонов, остались еще стационарные телефоны? Такой стоит у меня на журнальном столике — пузатенький, еще советского разлива. И никто и никогда не сможет узнать, о чем я разговариваю с дорогим мне человеком. Так мы общаемся уже 20 лет. И, представляете, иногда встречаемся!

Вот такие они, эти мужчины! И с ними не всегда бывает хорошо, когда живешь по закону, стираешь, убираешь, детей воспитываешь. И без них плохо, когда остаешься одна. Знакомишься и вдруг узнаешь: женат! Что делать? Так он и не должен быть одиноким, если не пьет, не курит, добился успехов на работе. А главное — физически крепкий. Мы очень ценим и охраняем наши отношения. И я не претендую на совместное проживание.

Недавно мы опять встречались. Сколько ласки и физического удовлетворения я получаю от него! Он говорит так, как я хочу, о том, о чем хочу слышать. И нет звона этих надоевших кастрюль. Вот уж точно: в личной жизни нет сценария и нет рецептов счастья. Вот есть у тебя такое маленькое счастье — береги его! И не надо, Ирина, называть всех женщин хищницами. Вы еще молодая и не знаете, как повернется жизнь. А она такая непредсказуемая...

Без подписи,
Волгоградская обл.

Для вас, мадам

■ ЧТОБЫ ПОДТОЛКНУТЬ МУЖЧИНУ К ПРЕДЛОЖЕНИЮ ЗАМУЖЕСТВА, НА НОВОЛУНИЕ СДЕЛАЙТЕ ЕМУ ПОДАРОК.

■ ХОТИТЕ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ? СВАРИТЕ В НОВОЛУНИЕ УХУ ИЗ РЫБЬЕЙ ГОЛОВЫ, А ПОТОМ УГОСТИТЕ ЕГО.

Обсудим?

Шесть лет я лила горькие слёзы

Все вокруг были уверены, что мне очень повезло с мужем. Еще бы! Внимательный, заботливый, хорошо зарабатывает.

Когда выходила замуж, была уверена, что буду очень счастлива, не было ни тени сомнения. Еще бы! Муж добивался меня целых три года. Чуть ли не на коленях умолял выйти за него. Безумно любил... После свадьбы выяснилось, что у мужа моего совершенно необузданный темперамент. Казанова рядом с ним отдыхает. Иногда он настаивал на сексе даже несколько раз за ночь. В начале семейной жизни я соглашалась. Но со временем это стало для меня пыткой. Не помогали ни отговорки, ни слезы, ни мольбы, ни скандалы. Мужа ничего не останавливало. Несмотря на то, что предохранялась, все равно несколько раз беременела. Все заканчивалось выкидышами. Думаю, из-за того, что продолжала заниматься с мужем сексом. Он и в этом состоянии меня совсем не жалел, думал только о себе. Сыночка я сохранила только потому, что почти всю беременность пролежала в больнице.

Все друзья и родственники были уверены, что мне очень повезло с мужем. Еще бы! Внимательный, заботливый, хозяйственный, хорошо зарабатывает. А я лила горькие слезы. Так продолжалось шесть лет. Когда мы расстались, меня никто не понял, все осуждали. Но не могла же я рассказать о незаживающей эрозии, опущении матки, воспалении придатков, влагалища, жуткой боли в пояснице... Официально мы еще не разведены. Муж несколько раз пытался вернуться, хотя уже спал с другими женщинами. Но я не выживу, если он вернется, не хочу с ним быть — в этом уверена. Мучает другое: я оставила дом без мужчины, а ребенка — без отца и материального обеспечения. Жить нам с сыном практически не на что. Может, надо было терпеть? Хотя бы ради сына? Как во всем разобраться? Боюсь ошибиться. Очень хочется узнать мнение посторонних людей. Может, читательницы «Айболита» мне помогут во всем разобраться и принять правильное решение?

Валентина,
письмо с сайта

Знаете ли вы, что...

Ученые из США выяснили, что чем больше разница в возрасте между супругами, тем выше риск, что они расстанутся. Так, вероятность расставания пар с пятилетней разницей в возрасте равна 18%, с десятилетней — 39%, а с двадцатилетней и вовсе 95%. А вот самыми крепкими получаются союзы, в которых у жены и мужа одинаковый возраст, допустимой разницей считается 1 год.

Умные мысли

■ ТАМ, ГДЕ БРАК БЕЗ ЛЮБВИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ ЛЮБОВЬ БЕЗ БРАКА.

■ НЕЖЕНАТЫЕ МУЖЧИНЫ НЕ ПОНИМАЮТ ВСЕХ ПРЕЛЕСТЕЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ЖЕНАТЫЕ, ВПРОЧЕМ, ТОЖЕ НЕ ПОНИМАЮТ.

■ САМОЕ ГЛАВНОЕ В СПОРЕ С ЖЕНОЙ — ПЕРЕМАНИТЬ НА СВОЮ СТОРОНУ ТЕЩУ.

О мужчинах за сорок

Советы психолога

После кризиса среднего возраста, который обычно заканчивается к 47 годам, мужчины сильно меняются.

Чаще всего к списку желанных женских качеств добавляется: «Чтобы женщина была удобная и не предъявляла слишком много претензий». То есть такая, которая много дает и мало требует. А лучше всего, чтобы она вообще не имела никаких проблем и была полностью самостоятельна.

Так что если ваш избранник — мужчина за 40, остерегайтесь сразу нагружать его своими проблемами и проверять, можно ли на него опереться. Ему уже хочется пожить для себя. Он не готов горы для вас свернуть, как 20-летний юнец! Помощь и поддержку он вам, конечно, окажет, но тогда, когда уже будет считать вас своей. Поэтому на первых свиданиях не говорите о неудавшейся прошлой личной жизни, склоках с бывшей свекровью, вечно текущем на кухне кране и сыне, который уже начал курить. Главное правило — только позитив!

Чтобы «искра проскочила» — так говорят мужчины, описывая женщину мечты. А происходит это только тогда, когда женщина позитивна, сексуальна, женственна, раскрепощена...

М. А. Харитонова,
семейный психолог

Все в деревне только и обсуждали, что какой-то парень чуть не напал на Антоновну

Решил я как-то съездить в гости к своему армейскому другу. Он в деревне живет. По такому случаю соседи пришли, полная изба набилась. Когда все наелись-напились, плясать пошли, особенно старалась Вика. Я, как увидел ее, даже вспотел, до того понравилась. Вся такая круглая, мягкая. Она вроде тоже на меня поглядывала. Одно плохо — муж. Он ни на шаг от нее не отходил.

Все-таки нам удалось договориться, когда я покурить выходил на крыльцо. Вика шепнула, что, когда муж совсем опьянеет, она его дома спать уложит. Потом выйдет на улицу и песню запоет: «Вот кто-то с горочки спустился», а встретимся у реки.

Весь оставшийся вечер я как на иголках сидел, все песню ждал. Когда совсем стемнело, услышал: «На нем защитна гимнастерка, она с ума меня сведет...» Выждал немного, вышел на улицу и пошел к реке.

Едва разглядел, что Вика раздевается, выбежал из кустов, обнял сзади. А она как закричит! Начал успокаивать: «Да ты что, это же я, иди ко мне скорее...» Она орет: «Помогите!» Плюнул в сердцах: «Да чего орешь, сама же со мной заигрывала!» Потом смотрю, а это не Вика. Какая-то тетка! Я скорее бежать.

На следующий день все в деревне только и обсуждали, что какой-то пришлый парень чуть не напал на Антоновну. На мое счастье, Антоновна меня не узнала. В общем, уехал несолоно хлебавши. Одного не могу понять: неужели у них в деревне больше никаких песен не знают?

Владимир

Ответы на сканворд со стр. 20

	Д	О	Л	Г	О	С	Т	Р	О	Й		К		Х
Г				Е		Е		А		О	Б	Л	А	К	О
Р				Р	Е	В	И	З	О	Р			Л	А	Д	А
А				А		А		Г		К	О	С	И	Н	У	С
Н				К	О	Н	С	У	Л				Б	О	Л	Т
А				Л			Б	Л	И	Ц	Т	У	Р	Н	И	Р
Т	Р	А	М	П		И		Р		М		И				О
О		К		Э	К	О	Н	О	М	И	С	Т				Н
М	У	С	О	Р		С		С	А	Т	И	Р				А
Е		О		И	Р	И	С		Р		К					В
Т	О	Н	У	С		Ф	Л	Е	Ш	М	О	Б		У	О	Л	Т
					П		У			О	К	Р	А	С		О	
					Ч	И	Х	У	А	Х	У	А		И	У	Д	А
З					Е			Ш		И		Т	Ю	К		К	
А					Л		С	У	С	Т	А	В		И	Ш	А	К
П	Л	А	К	С	А		А		Г	О	Р	А					А
А		Р		Н		Ф	Р	А	У		С						З
С	А	М	У	И	Л		А		С	Л	Е	Д					А
Н		Е		М	А	Й	Н		Т	И	Н	А					Ч
О	Ж	Е	Г	О	В		С	Л	О	Г	А	Н					К
Й		Ц		К	Р	Ю	К		К	А	Л	Ь	К	У	Т	Т	А

■ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА — ЭТО, КОНЕЧНО, ХОРОШО! НО ПРОСТО ПООРАТЬ МАТОМ ГОРАЗДО ДЕШЕВЛЕ...

■ ЛУЧШИМИ ЛЮДЬМИ В ЖИЗНИ ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮТСЯ ТЕ, ПРО КОГО ПРИ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ ДУМАЕШЬ: «ГОСПОДИ, ОН ЖЕ ИДИОТ!»

В каком возрасте лучше быть одной?

Современные женщины уже давно не держатся за мужчин. Поговорка «Лучше плохонький, да свой» не актуальна. Брак тоже привлекает все меньше и меньше женщин. А есть возраст, в котором и вовсе любой женщине лучше быть одной.

Если еще несколько десятилетий назад быть не замужем было стыдно, то сейчас незамужние женщины никого не удивляют. Теперь девизом жизни стала другая поговорка: «Лучше одной, чем с кем попало». С какого возраста женщина перестает нуждаться в мужчине.

Физиология. Естественно, что с возрастом либидо угасает. Это не означает, что с наступлением менопаузы женщины категорически не хотят близости, но они хотят ее куда реже. В среднем лет с 45 женщина легко сможет в физическом плане обойтись без мужчины.

Психология. Зрелые женщины уже прекрасно понимают, кого они хотят видеть рядом с собой: порядочного, нежного, заботливого мужчину, который будет делать жизнь ярче, интереснее, проще, веселее. Они больше не хотят заниматься воспитанием взрослого мужика. Им не нужны бешеные страсти, взрыв эмоций, как в юности. Наоборот, хочется постоянства, стабильности, спокойствия и уверенности в завтрашнем дне. Ошибок молодости повторять ни одна зрелая женщина не хочет, страдать и терпеть больше не для нее, а потому женщина не спешит строить отношения с кем попало.

Пришло твое время. В возрасте 45-50 лет у большинства женщин за плечами как минимум одни неудачные отношения. Дети уже взрослые, нет необходимости никому «подтирать попу». И женщина наконец понимает, что сейчас ее время. Время, когда она может жить для и ради себя. Любить и заботиться ей по-прежнему есть о ком: дети в любом возрасте остаются детьми. А там и внуки подоспевают.

К зрелому возрасту все женщины, как правило, уже не озабочены жилищным вопросом, карьерой и другим, что мучило в молодости. Хочется просто наслаждаться жизнью. Кайфовать. Наряжаться, путешествовать, читать книги, смотреть сериалы. Добровольно брать ответственность за зрелого мужчину женщины не хотят. Зачем? Придирки, компромиссы, глажка, готовка? К тому же, положа руку на сердце, мужчины не особо за собой следят, а значит, женщина запросто получит избранника с проблемами, в том числе и со здоровьем. Какое уж тут удовольствие от жизни! Нет-нет! С подругами гораздо веселее проводить время!

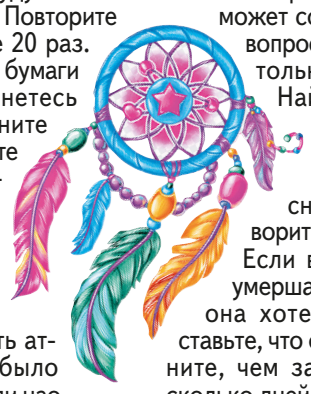
С. И. Дорохова, психолог

Сон подскажет...

Прикинь на себя

Если никак не можете принять жизненно важное решение, самое время обратиться к своему подсознанию.

Перед тем как заснуть, скажите себе: «Сегодня мне будут сниться сны, и я их запомню». Повторите эту фразу не меньше 20 раз. Положите рядом лист бумаги и ручку. Если проснетесь среди ночи и вспомните что-то из сна, запишите хотя бы два-три слова. Утром побудьте в полудремотном состоянии: возможно, сумеете вспомнить сон. Запишите его. Постарайтесь ощутить атмосферу сна. Вам было тревожно, страшно или наоборот — комфортно? Чувствовали вы облегчение, ужас, уверенность или прилив сил? Уже в этом может содержаться ответ на вопрос, если хотите узнать только «да» или «нет». Найдите тихое место, где бы вас никто не беспокоил, вернитесь в атмосферу сна и мысленно поговорите с его персонажами. Если вас посетила давно умершая тетя, спросите, что она хотела сказать? Представьте, что она ответила. Вспомните, чем закончился сон. Несколько дней вдумывайтесь в сны, и они помогут принять решение.



Такой случай

Плохо перенёс прививку

Пришли в клинику за второй дозой «Спутника». На осмотре врач спрашивает мужа, как перенес первую прививку. Тот со вздохом отвечает: мол, очень тяжело. «Да вы что? — насторожились врач с медсестрой. — А что было?» — «Тяжело перенес. Три дня пива не пил».

Ольга Р., Ростовская обл.

Писать нужно «расстегай»

Было у нас рядом с работой кафе. Увидела там ценник на пирожок: «Ростигай с рыбой». Сказала продавцу, что неверно написано слово, нужно писать «расстегай». На следующий день на ценнике красовалось «Расстигай». Меня передернуло, но промолчала. Но кто-то явно молчать не стал, потому что в следующий раз на ценнике значилось: «Рястегай».

Ульяна, Курская обл.

Повадился котёнок голову вылизывать...

Котенок повадился приходить в шесть утра к маме и вылизывать ей голову. Отделаться невозможно: скинешь — обратно придет, закроешь дверь — будет сидеть и орать под дверью, пока не откроешь. Намучившись с надоедливым котенком, мама нашла, наконец, выход — спит теперь в шапочке для душа.

Ольга, Воронеж

Тяжёлая история — Из почты «Айболита»

Нет мне прощения...

Я У МАМЫ БЫЛ ОДИН НА СВЕТЕ. БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ ОНА ПОТЕРЯЛА ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ, А С ДАЛЬНИМИ НЕ ОБЩАЛАСЬ.

Справлялась со всем сама: училась, работать начала рано. С мужем не повезло — оказался гулящим и пьющим. Меня всюду за собой водила, боялась потерять, одного оставить без присмотра. Постоянно мне самый сладкий кусочек. Порой последнее отдавала, чтобы я был сыт, одет и обут не хуже других. Любил ее сильно и жалел. Первые заработанные деньги потратил на духи и платок для мамы. Она тогда рыдала в голос, не могла поверить, что это все ей. Подарков в своей жизни она не видела. Духи потом стояли на самом видном месте, она ими не пользовалась, берегла...

Когда пошел в армию, каждый день мне писала и молилась. Спустя год лишь на недельку к ней наведался. Решил остаться там, где служил. Не хотела мама меня отпускать, но понимала, что не удержит. Обещал, как обустроюсь, забрать ее к себе. А потом жизнь закрутила: с одной повстречался. Она говорила, мол, мама моя пока не нужна, и я послушался. Потом спутался с другой непутевой. На письма мамы отвечал редко, все собирался приехать, да времени не нашел. Потом переехал, разболелся, лежал в больнице.

А годы летели. Не успел оглянуться, промелькнуло их больше пятнадцати. Матери не писал больше двух лет и сам от нее ничего не получал. Когда в очередной раз меня унесло в другие края, адрес ей так и не сообщил. Потом вдруг совесть проснулась, собрался и поехал на родину.

Застал я пустой наш домишко. Соседка серчала: «Опомнился! Мы тебя искали, как же ты так!» Она рассказывала, а мне хотелось умереть. Чувствовал себя чудовищем. Умерла мать страшной смертью — от голода. Последние годы она закрылась ото всех. Не сразу ее навестили. Меня потом рвало на нервной почве дня три. Кусок в горло не лез, потому что не заслужил я его. Бросил и забыл самого родного человека. С тех пор сам себя наказал: пью только воду и чай. А маме на могилу каждый день ношу все самое вкусное. Вдруг до нее там, где она сейчас, все это дойдет и будет она сытой. А прощения у нее не прошу, нет его мне...

Без подписи, Саратовская обл.

Как там, у них?

■ НА САРДИНИИ ДЕЙСТВУЕТ ЗАКОН, КОТОРЫЙ ЗАПРЕЩАЕТ ВЫВОЗИТЬ С ПЛЯЖЕЙ ПЕСОК, КАМНИ И РАКУШКИ.

■ ВО МНОГИХ НЕМЕЦКИХ ГОРОДАХ ЗАПРЕЩЕНО КОРМИТЬ ГОЛУБЕЙ И УТОК. ШТРАФЫ МОГУТ ДОСТИГАТЬ 1000 ЕВРО.

■ В ТУРЦИИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПИСАТЬ И РИСОВАТЬ НА ДЕНЕЖНЫХ КУПЮРАХ.

■ В СИНГАПУРЕ ДЕЙСТВУЕТ ЗАПРЕТ НА ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ. В МАГАЗИНАХ ОНА НЕ ПРОДАЕТСЯ, А ЗА ПРИВЕЗЕННУЮ ЖВАЧКУ ГРОЗИТ ШТРАФ.

Наталья Петровна БЕХТЕРЕВА,

выдающийся нейрофизиолог, академик РАН

Она верила в вещие сны и жизнь после смерти

Ее обвиняли в увлечении мистикой, паранормальными явлениями, клевали за лженаучность. Но академик Бехтерева до конца жизни была убеждена: что-то точно существует...

Наташа росла домашним ребенком

Она носила бархатные платьица, косички крендельками. Самое яркое впечатление детства — папа вечером садится за рояль, и она с подружкой вальсирует под незабвенный «Осенний сон» до головокружения. Папа был красив, талантлив, прекрасно пел, всегда безупречно одевался и на службе, и дома. Он очень любил свою дочку — просто так. А направляла по жизни мама.

Еще совсем маленькой, лет трех от роду, идет Наташа с мамой, держась за руку. Недавно она узнала новое красивое слово «техникум» и говорит: «Вырасту и буду учиться в техникуме». Мама строго поправила: «Какой техникум? Пойдешь в институт. Тебе все легко дается. Получишь высшее образование и станешь ученой».

НАТАША ЖИЛА КАК ЖИВЕТСЯ, КАК ПЧЕЛА СОБИРАЕТ НЕКТАР, НИ О ЧЕМ НЕ ДУМАЛА. В МЕДИЦИНУ ПОПАЛА СЛУЧАЙНО...

Знала мама, о чем говорила...

Наташа подросла и наизусть выучила историю своей прабабки, которая из-за крайней бедности решила из троих детей выучить только одного, Володьку, — самого толкового. Владимир Михайлович Бехтерев, дед Наташи, стал знаменитым русским психиатром и невропатологом. Это он осмелился поставить Сталину диагноз паранойя. А через несколько дней при загадочных обстоятельствах скончался... У Наташи Бехтеревой были младшие брат и сестра. Но мама направляла в науку только ее, причем открытым текстом: «Будешь ученой!» — и все. Значит, знала, о чем говорит!

Счастливое безмятежное детство рухнуло за одну ночь. А перед этим был сон. Один из четырех вещих снов, которые Наталья Петровна видела в течение жизни. Снилось, что папа стоит в коридоре квартиры, и вдруг пол у него под ногами поднимается, из-под половиц вырываются языки пламени, и он падает в огонь...

На следующее утро папу арестовали

Маму отправили в лагерь, а Наташу и брата Андрея — в детский дом. Все родственники от детей отвернулись, как от зачумленных. Но детям дважды повезло. Во-первых, их оставили в Питере, а могли отправить куда-нибудь в Иваново. Во-вторых, они попали в хороший детдом. В нем жили дети из Латвии. И поразительный директор Аркадий Кельнер был оттуда же. Вместе с ним по вечерам ребятишки разучивали навсегда оставшуюся в памяти песенку про петушка. Аркадий Исаевич учил своих воспитанников стойкости, добиваться цели, воспитывать в себе чувство собственного достоинства — то, чего, казалось бы, в детдоме никогда не привить. Он буквально в лепешку расшибался, только бы у воспитанниц не было двух одинаковых платьев, убогих вещей, на которых лежала печать нищеты.

Однажды всем девочкам выдали для работы в мастерских ярко-оранжевые платьица. На следующий день они дружно нацепили яркие обновки в школу. Боже мой, как орал на них за эту примитивную одинаковость директор! Особенно досталось Бехтеревой — лучшая ученица школы посмела дать пример другим и выряделась в «приютское». «Хотите, чтобы вас все жалели?! Но это все равно что клеймо сиротинушек на себе поставить!»

В медицину попала случайно

Наташа не собиралась исполнять материнский завет и получать высшее образование. Она вообще ни о чем не думала. Как пчела собирает нектар, так и она жила как живется. В медицину попала случайно. Летом 1941 года подала документы сразу в восемь вузов. Но 8 сентября сгорели ленинградские продовольственные склады. Перед угрозой блокады и голода все институты, кроме медицинского, эвакуировались. А Наташа не хотела уезжать и осталась при медицинском. Поступали с ней 700 человек, окончили институт четверо. Остальных унесла война и голод.

Всю блокадную зиму шесть раз в неделю Наталья шла через весь город в институт. Туда и обратно. В мороз и ветер. Мимо на пятитонках везли сложенные штабелями трупы. Как и все воспитанники, она ходила на Неву за водой, а вечером — в единственный оставшийся в блокадном городе Театр музыкальной комедии. Артисты, синие от голода и холода, пели легкомысленные песенки про любовь и юмористические куплеты.

Директора детского дома Аркадия Исаевича не стало. Он ушел добровольцем на фронт и погиб, а про нового, по фамилии Иванов, нечего сказать хорошего. Детдом весною по Ладоге вывезли на Большую землю. Добавили копейки на дополнительное питание, однако новый директор отказался от денег «в пользу фронта», и дети продолжали голодать, а он — кормить свою немалую семью за счет детдома. До 1950-х годов Наташа никак не могла наесться досыта...

Мозг оказался уж больно загадочный

В 21 год Наталья Петровна окончила медицинский и поступила в аспирантуру — заинтересовалась тем, чего не преподавали. Изучение мозга в начале 1950-х было не в фаворе — уж больно загадочный орган. Наталье Бехтеревой хотелось заглянуть за грань, побывать там, где никто еще не был. Хотелось понять, что делает человека человеком.

В 1962 году ей предложили возглавить отдел науки при Центральном комитете партии, а она так живо начала рассказывать партийным чинам о мозге, что ей предложили создать базу для изучения процессов мышления при ленинградском Институте экспериментальной медицины. Тогда мозг изучали примитивным методом. Например, удаляли опухоль мозга и во время операции, чтобы случайно не задеть жизненно важные участки, сначала прикасались к нему электродами и все время с больным беседовали, просили рассказывать про свои ощущения. Если замолчал, сбился, галлюцинации начались — ага, не того места коснулись. Обойдем... Таким образом выясняли, за что этот участочек отвечает. Боли пациент не чувствовал — в мозгу нет болевых рецепторов. В те времена обычный электроэнцефалограф, который теперь есть чуть ли не в каждой поликлинике, считался чудом.

ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ БЕХТЕРЕВ, ЗНАМЕНИТЫЙ РУССКИЙ ПСИХИАТР И НЕВРОПАТОЛОГ. ЭТО ОН ОСМЕЛИЛСЯ ПОСТАВИТЬ СТАЛИНУ ДИАГНОЗ ПАРАНОЙЯ.

Принято говорить, что у человека задействованы только 5-7% мозговых клеток. Академик Н. П. Бехтерева полагала, что у творчески мыслящего умного человека работают все 100%, но не разом, а как огоньки елочной гирлянды, — по очереди.

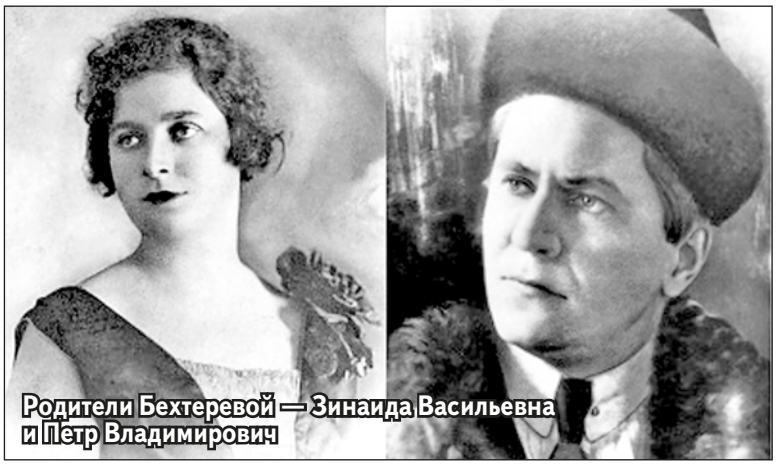
Наталья Петровна допускала, что мысль существует отдельно от мозга, а он только улавливает ее из пространства и считывает.

Встреча с провидицей Вангой...

Наталье хотелось сосредоточиться и помолчать, но, как назло, болгарские коллеги-медики донимали пустыми разговорами. В растрепанных чувствах она вошла через крохотные сени в комнату, где за столом сидела тетя Ванга. Голос поначалу был сердитый и пронзительный. Наталья не принесла кусок сахара, который до встречи требовалось сутки носить при себе, чтобы он всю информацию впитал и передал Ванге. Зато вручила ей подарок — красивый павловопосадский платок.

Ванга недовольно поморщилась: «Он же новый! Ничего о тебе не скажет!.. А что ты хочешь узнать?» Академик Бехтерева объяснила, что хотела бы просто поговорить с нею для науки. Ванга пренебрежительно хмыкнула: «Для науки...» Но вдруг ее лицо приобрело ясное, заинтересованное выражение: «Вот твоя мать пришла, она здесь. Говорить хочет». Но ведь мама умерла в 1975 году! Наталья Петровна подумала: «Эта хитрая Ванга сейчас от лица мамы начнет меня упрекать, почему я могилку давно не навещала...» И решила ее опередить: «Она, наверное, на меня сердится?» — «Нет, не сердится, и при жизни тоже редко сердилась. Это все болезнь, все болезнь...» — Ванга в точности повторила мамины слова, которыми та извинялась за свою раздражительность. И еще ясновидящая сильно затрясла руками и головой, изображая симптомы тяжелейшей маминой болезни под названием паркинсонизм. Легкий холодок коснулся сердца: откуда она знает?..

Ванга передала Наталье две мамины просьбы: заказать у монахов в Загорске поминальную службу и



Родители Бехтеревой — Зинаида Васильевна и Петр Владимирович

О жизни и смерти

Люди не умирают, пока у них есть цель. Старости не существует. Ничего не заканчивается, пока вы сами этого не захотите.

Это только кажется, что современным людям нужны деньги и больше ничего. Людям, как и прежде, нужны забота, ласка и тепло. Невидимая поддержка и опора. Вера в их силу, красоту и возможности.

Почти все люди испытывают страх перед уходом из жизни. Говорят, что страх ожидания во много раз страшнее самого конца. Страшен не конец, а его приближение...

С возрастом уже нет нужды нравиться, играть в какие-то игры. Можно быть самим собой, говорить что думаешь и как чувствуешь.

Удивительное открытие самого себя: понять, что ты — добрый. Доброта живет в тебе. Значит, никакие житейские передряги не сломали твое нутро. Не лишили тебя сочувствия, сострадания и сентиментальности.

поехать в Сибирь. Зачем Сибирь? Почему? Там никого нет — ни родственников, ни знакомых. «Не знаю, — сказала Ванга. — Мать сильно просит. А что это за место — Сибирь? Город? Село?»

Неожиданно, вернувшись в Ленинград, Наталья получила приглашение в Сибирь на чтения, посвященные ее деду Бехтереву. Но отказалась, о чем долго потом жалела. Считала, что многое в ее жизни сложилось бы по-другому...

А еще Ванга сообщила, что отец Натальи не умер, а убит, и подсказала, где искать могилу. И совсем уж поразила заявлением: «Ты чего к замминистра ходишь, не твой он человек. Пообещает, но ничего не даст. Ходи к министру». Ну откуда ей было знать, по каким кабинетам ходит гостья из России? Догадаться о таком невозможно. Жизнь показала, что и здесь Ванга не ошиблась.

И совсем невероятно в свете последующих событий прозвучала фраза: «Что-то я очень плохо твоего мужа вижу, как в тумане». Через несколько месяцев после той встречи Наталья потеряла мужа.

Особые сны виделись под утро

Наталья Петровна просыпалась с полным ощущением, что все происходит на самом деле. Просыпалась напряженная, взвинченная, нервная, с острой головной болью в области лба. В июле 1975 года она отправила маму в санаторий, под Краснодар. Получила ее письмо — бодрое, жизнерадостное. Мама сообщала, что чувствует себя лучше и даже выходит в садик. А через несколько дней Наталье снится сон — во сне она просыпается, одевается, слышит звонок в дверь. Почтальон приносит телеграмму: «Ваша мама умерла, приезжайте хоронить». Она якобы прилетает в село, узнает людей, про которых мама писала, называет всех по именам. Ей говорят: «Надо идти в сельсовет». Тут Наталья просыпается в отчаянии и слезах. Хочет немедленно лететь в Краснодар. Муж и друзья успокаивают, снисходительно похлопывая по плечу: «Вы же ученая, мудрая женщина. Вы мозг изучаете, да как можно верить снам? Посмотрите, какое письмо хорошее, скоро ваша мама вернется!» И так убедили, что Наталья Петровна от своей затеи отказалась. А спустя несколько дней получила телеграмму: «Ваша мама умерла. Приезжайте хоронить», — все слово в слово написано. Приезжает... Узнает на похоронах всех, о ком мама писала... Идет в сельсовет за справкой о смерти. Да, она знала, как мама больна, тревожилась о ней. Во сне тревога всплыла, приобрела отчетливую форму. Но почему это видение возникло у Бехтеревой, а не другие? Возможно, мама думала о ней в последнюю минуту? Или душа ее в момент отделения от тела коснулась сознания дочки? Ответить, почему возникают подобные сны, ученый Н. П. Бехтерева так и не могла. Но прислушиваться к ним, наверное, надо.

Мечтала все бросить и уйти в науку

Роковая закономерность жизни Н. П. Бехтеревой: чем ближе был эпохальный прорыв в исследованиях, тем сильнее ее преследовал и кружил жуткий хоровод горя, неприятностей и проблем. Так, в конце 1960-х, во время изучения «детектора ошибок», на Наталью Петровну написали отвратительную грязную анонимку. В 1989 году наконец-то была получена новейшая аппаратура для исследований, и Наталья Петровна в какой-то момент посмела подумать, что абсолютно счастлива, а потом... Умер от наркотиков приемный сын Алик, и в ту же ночь Бехтерева потеряла от инсульта мужа.

С 1989 года ее травили за желание открыть свой институт мозга и за стремление покинуть пост директора Научно-исследовательского института экспериментальной медицины. Она собиралась уйти, как только исполнится 65 лет. Все бросить — и уйти в науку, чтобы не подписывать по три часа в день бумаги. Не поняли, возмутились, особенно когда узнали, что во главе нового института второй сын Бехтеревой — Святослав Медведев.

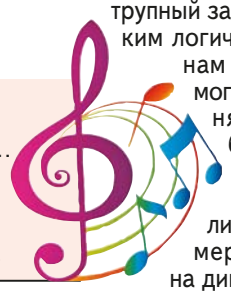
Предавали самые близкие друзья, которые были вхожи в дом Н. П. Бехтеревой. Потом она ограничила круг людей, с которыми общалась. Что особенно больно — муж истово верил газетам и невероятно страдал, а ее нежелание оправдываться он воспринимал как косвенное доказательство вины. Было тяжело видеть, как муж переживает, и еще больнее — чувствовать его недоверие. И слушать: «Брось свое никому не нужное дело. Отдыхай, как я».

Это был тяжелый период. Наталье Петровне казалось, что мечта, которую она лелеяла много лет, вот-вот сбудется, что все зависит только от нее. Но силы — на исходе, предательство друзей подточило душу. И поддержка близких больше всего похожа на подталкивание в спину по направлению к пропасти. Хуже ничего и быть не может. Оказалось — может...

БЕХТЕРЕВА ДОПУСКАЛА, ЧТО МЫСЛЬ СУЩЕСТВУЕТ ОТДЕЛЬНО ОТ МОЗГА, А ОН ТОЛЬКО УЛАВЛИВАЕТ ЕЕ ИЗ ОКРУЖАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА.

Одна беда, другая... Тоже закономерность?

Сын Алик — доктор, красивый, умный, любимый, трудный — позвонил ночью, сказал, что собирается покончить с собою и хочет попрощаться перед смертью с отцом. Не теряя ни секунды, Наталья Петровна вызвала реанимацию и бросилась к сыну. Перед закрытой дверью его квартиры застала растерянных врачей — на звонки никто не отзывался. Вдруг ей почудился сильный, как в анатомичке, трупный запах. Ни по каким логическим причинам его быть не могло. Но она поняла — сына больше нет.



МЫ БЬЕМСЯ С ЖИЗНЬЮ, ДУМАЕМ: ВОТ ПОЛУЧИМ ПРЕМИЮ, КУПИМ КВАРТИРУ... А ЗАПОМНИТСЯ НАВЕКИ ДРУГОЕ — КАК МОЛОДОЙ И КРАСИВЫЙ ПАПА ИГРАЕТ НА РОЯЛЕ СТАРИННЫЙ ВАЛЬС.

Принесли ключи, открыли дверь... Алик мертвый лежал на диване, с петлей на шее. Наталья Петровна взяла телефонную трубку и обо всем сообщила мужу.

Вернулась домой. Снова у порога почувствовала все тот же леденящий душу трупный запах. Несколько секунд — и ощущение исчезло. Открыл муж, внешне спокойный. Выслушал, принес нарезанный арбуз, сказал, что идет спать. Под утро у него произошло кровоизлияние в мозг.

О чем можно было бы и умолчать

Шли месяцы. Наталья Петровна жила по инерции. Ездила в командировки, работала, но ощущение чьего-то присутствия в доме сохранялось. Странное гудение, похожее на шум волчка, шорох, скрип половиц... Она шла в ванную мыться и слышала шаги. Они то приближались, то удалялись. Или, например, стоит Наталья Петровна у окна и видит во дворе грустного человека с лицом своего покойного мужа.

Бехтерева с сыном Святославом Медведевым

...Глубоким вечером Наталья Петровна смотрела на большой портрет мужа в спальне и наблюдала, как медленно скатывается по полотну слеза из уголка нарисованного глаза — словно он огорчен, как часто бывало при жизни, ее поздним возвращением домой.

У Натальи Петровны было много теоретических объяснений тому, что происходило в ее доме, начиная от измененного состояния сознания, в котором, без сомнения, в те дни она находилась и которое позволило ей перейти в иную плоскость бытия. Гадать и комментировать вслух — нет, не хотелось. Но у нее была полная уверенность в реальности происходившего.

Каждое загадочное явление как бы съедало часть подточенных горем возможностей. Наталью Петровну мучили головные боли, появились внезапная сонливость, повышенное давление. «Ну хватит», — решила Бехтерева и отправилась в больницу. Здоровье вроде бы подлечили, но душа продолжала болеть. И тогда она обратилась к Богу. Это принесло утешение и покой. Дверь в Зазеркалье закрылась — на время, не навсегда...

Самый счастливый момент ее жизни

Многие ученые не верили и недоуменно улыбались, когда Н. П. Бехтерева об этом рассказывала. Но она говорила чистую правду. Подготовила доклад для открытия XXXIII Международного конгресса физиологических наук. Выступление прошло блестяще. Это было возвращение к себе после многолетнего черного периода, когда она была не она, а ее тень.

Наталья Петровна читала лекции, занималась организационной работой, но — не жила. Пока не появилась сверхзадача — доклад, который позволил оценить, сколько сделано в прошлом, и показал, что есть смысл в будущем. Она любила своего сына, у нее были прекрасная невестка и чудесная внучка. Работал созданный ею Институт мозга.

Без сверхзадачи человеческое существование лишено смысла. Животные рождаются, дают жизнь новым поколениям, потом наступает смерть. А люди не умирают, пока у них есть цель — дождаться внуков и правнуков, написать книгу, увидеть мир, заглянуть в Зазеркалье... Старости не существует. Ничего не заканчивается, пока вы сами этого не захотите.

...Теперь в спальне не было печального портрета покойного мужа. Под одеялом на кровати нежился рыжий кот. На стенах кабинета развешаны любимые пейзажи — Италия, все голубое, синее, много воздуха, неба и моря. Не было вещей из прошлого. Были только воспоминания о безмятежном детстве. С возрастом душа освобождается от покровов и предстает в своем первозданном виде. Уже нет нужды нравиться. Можно быть самой собой, говорить что думаешь и как чувствуешь. Наконец понимаешь, что счастье — это то, чем можно прямо сегодня и сейчас поделиться с другими. Нечто крошечное, хрупкое и ужасно важное — семга по четвергам, которой так любит лакомиться домработница. Теплый автограф на подаренной книге. Мы бьемся с жизнью, думаем: вот получим премию, купим квартиру, завоюем должность... А запомнится другое — как молодой и красивый папа играет на рояле старинный вальс «Осенний сон», а ты — кружишься, кружишься под музыку, словно лист на ветру...

О мозге и душе

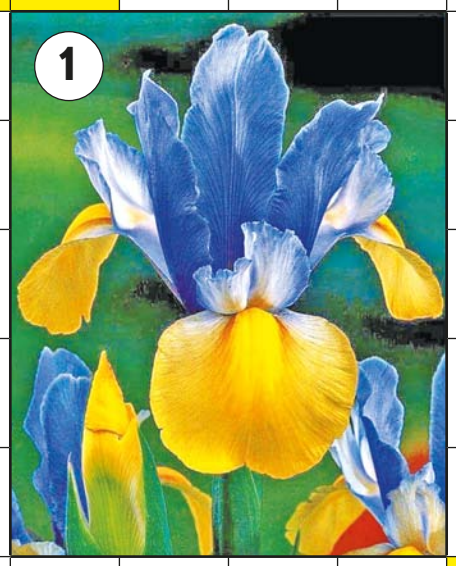
КОГДА кто-то говорит «после всего пережитого я стал совсем другим», он совершенно прав — перестроилась вся работа его мозга, даже некоторые центры переместились.

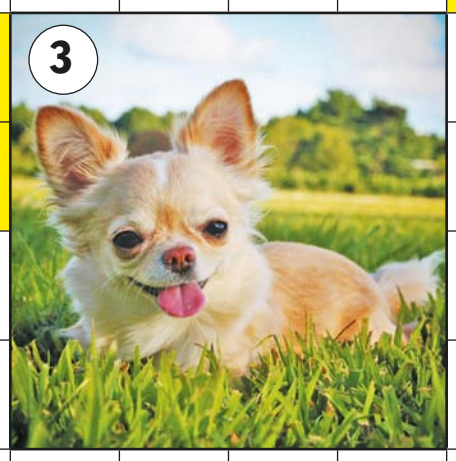
НЕПРАВИЛЬНО сравнивать человеческий мозг с компьютером. Нельзя даже представить, какие требования жизни могли обусловить появление такого совершенного аппарата. Мозг может настолько многое, что этому не перестаешь удивляться.

ВЕЩИЕ сны — еще одна тайна мозга. Что это — получение информации извне, предвидение будущего или случайные совпадения?

ЕСТЬ ли душа? Если да, то что это? Что-то, пронизывающее весь организм, чему не мешают ни стены, ни двери, ни потолки? Где место души — в головном мозге, в спинном, в сердце, в желудке? Думаю, этой субстанции не нужно место. Если она есть, то во всем теле.

Что такое базука?
Дом, не сданный в срок
Родной город Робинзона
Диаметр пули
Церковное правило
Длинные ноги на ярмарке
Свершитель 12 подвигов
Озеро в Армении
Буйное веселье
Нил Армстронг
Подушка для солнышка
«Калина» среди авто
Псевдороль Хлестакова
Обнуление счетчика
Исчерпать... времени
Функция cos (x)
Текст для телезрителя
Стержень с резьбой
Коллега посла и атташе
Быстротечное соревнование
Актриса... Хилтон
Отчим Христа
Часть лестницы
Японский остров
Муж Мелании и отец Иванки
Отросток нейрона
Карл Маркс как спец
Восприятие звуков
Содержимое урны
1
Козлоногий божок
Кубинский коктейль
Крутые «родственники»
Полосатая труженица
Имя Диснея
Напряжение мышц
Массовая акция
Китайская гимнастика
Цвет животного
У таракана на голове
2
Игрок на подхвате
Апостол-предатель
3
Столица Мордовии
Свернувшаяся кровь
Склад, где нельзя курить
«Мотор» арбы
Жительница станицы
Локтевой...
Упаковка хлопка
Немецкая госпожа
Место, где рак свистит
Любитель похныкать
Военнослужащий (разг.)
Рентгеновский...
Союз футбольных клубов
Отдать... уважения
4
Отпечаток на песке
Писатель... Маршак
Приток Рейна
Бурая, затянувшая пруд
Девиз у рекламщиков
Советский языковед
Одна из двух неумелых рук
Порт в Индии





ЛАПША

из писем читателей

Я в тридцать восемь ввела ограничения на мини. А в сорок с гаком отменила — пусть ноги дышат. Они заслужили.

Ольга, Ростовская обл.

***

Не думала, что могу целую минуту стоять в положении «березка». Почти рыдала. Но очень красивый тренер, падать было нельзя.

Екатерина, Оренбург

***

Я наконец-то купила себе платье, о котором так долго мечтала! С открытыми плечами до колен.

Ирина, Екатеринбург

ПРИ ВЫБОРЕ ПЛЯЖНОЙ ОДЕЖДЫ САМОЕ ГЛАВНОЕ — УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ЕЕ ХОЗЯИН ОТПЛЫЛ ДОСТАТОЧНО ДАЛЕКО.

Как там, у них?

В офисах Гонконга большинство мужчин ходят мелкими шажками. Нет, ноги у них не болят. Они просто тренируют мышцы ягодиц, чтобы сделать их упругими. Местное телевидение посоветовало для этого весь день удерживать между ягодицами монетку. После той передачи на Гонконг буквально обрушилась мода на монетку в тайном месте.

Косметика с грядки

От жирного блеска избавит малина

Разомните ягоды малины до появления сока. Тщательно смешайте 1 ст. ложку кашицы с небольшим кусочком мякиша черного хлеба. А еще лучше, если хлеб будет отрубной. Накладывая маску, старайтесь слегка втирать ее в кожу. Через 15 минут смойте маску прохладной водой.

Лилейник снимет раздражение

Залейте стаканом водки 2 ст. ложки измельченных цветков лилейника (белого, розового или желтого), настаивайте неделю в темном месте, процедите и отожмите. Добавьте 1 чайн. ложку сока лимона и 2 ст. ложки глицерина. Перед использованием разведите кипяченой водой (1:4). Протирайте лицо лосьоном утром и вечером.

Чем пятки намазать?

Сезонные проблемы

Любую проблему легче предотвратить, чем лечить. Поэтому, чтобы не страдать от мозолей, натоптышей и потрескавшихся пяток, регулярно ухаживайте за кожей стоп.

Летом каждый вечер используйте отшелушивающий крем или гель, затем наносите смягчающее средство. Если пользоваться только кремом, толку не будет. Будете тратить его на огрубевшую, ороговевшую кожу. В идеале лучше сначала сделать профессиональный педикюр, а потом поддерживать стопы в порядке. Есть двухсторонние пилки для ног, с одной стороны — мелкозернистые, с другой — покрупнее. Применяйте их на сухую кожу. Затем ноги вымойте и нанесите увлажняющий крем.

Когда обрабатываете пятки пемзой, используйте 65%-ное или 72%-ное хозяйственное мыло. Оно очень хорошо дезинфицирует трещинки, ранки на коже, ускоряет заживление.

* Эффективно заживляет все трещинки, ранки, хорошо смягчает кожу крем после доения «Нежность». Приобрести его можно в ветеринарной аптеке.

* Очищенную от шелухи луковицу положите в стакан, налейте уксус и поставьте в холодильник на ночь. Потом аккуратно отрывайте луковые чешуйки и прикладывайте на проблемные места (желательно на ночь), сверху прибинтовывайте.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Синтез. 5.Сырник. 9.Нолик. 10.Обгон. 11.«Аида». 12.Линч. 14.Кедр. 15.Амвон. 17.Отбой. 18.Газопровод. 20.Снаряд. 23.Раскат. 25.Нарост. 26.Алиби. 27.Нарды. 30.Смехов. 31.Матроска. 34.Трумэн. 35.Зубровка. 38.Анаконда. 41.Агния. 42.Рука. 43.Вилок. 44.Снос. 46.Трос. 50.Осада. 51.Богиня. 53.Лоскут. 54.Витязь. 55.Сорбит. 57.Осока. 59.Стук. 61.Роом. 62.Инки. 63.Насыпь. 64.Дина. 65.Мясо. 66.Жуир. 67.Зарево. 68.Алеко. 70.Острие. 72.Кугуар. 74.Вокал. 76.Заявка. 78.Горб. 79.Елец. 81.Изъян. 82.Перо. 84.Мерин. 85.Сторожка. 87.Тренажер. 90.Наждак. 91.Протопоп. 95.Слойка. 96.Отдых. 97.Рамка. 98.Азбука. 99.Тряпка. 102.Лавсан. 105.Подснежник. 107.Улика. 108.Аббат. 109.Клон. 110.Флаг. 112.Шарж. 113.Месье. 114.Унция. 115.Рамзес. 116.Мистер.

По вертикали: 1.Лоцман. 2.«Скания». 3.Недуг. 4.Зал. 5.Сыч. 6.Наезд. 7.Корова. 8.Погода. 13.Импортер. 16.Цветник. 19.Зеница. 21.Апофеоз. 22.Деловэр. 23.Родство. 24.Котомка. 28.Эскимос. 29.Энгельс. 32.Театр. 33.Сдача. 36.Участок. 37.Осирис. 39.Кликун. 40.Диктант. 45.Непостоянство. 47.Обезболивание. 48.Басилашвили. 49.Фотоаппарат. 50.Отс. 52.Ява. 56.Олифа. 58.Кадык. 60.Кио. 61.Раж. 67.Зев. 69.«Ока». 71.Регбист. 73.Горение. 75.Одеяло. 77.Кофеин. 78.Гармонь. 80.Целибат. 82.Право. 83.Остап. 85.Суженая. 86.Ракетка. 88.Аксакал. 89.Рейсмус. 92.Рихард. 93.Трибунал. 94.Окраина. 100.Рельеф. 101.Квакер. 103.Абажур. 104.Анализ. 105.Проем. 106.Крафт. 110.Фас. 111.ГУМ.

Однажды я, как обычно, пришла в парикмахерскую...

АЙБОЛИТ

Нужно было покраситься. Мастер вымыла мне волосы, нанесла краску и усадила на диванчик. Он оказался таким мягким, удобным... Передо мной телевизор, работает очень громко, в зале одновременно включено несколько фенов. Кто-то пытается разговаривать по телефону, постоянно заходят новые клиенты с вопросами — можно ли записаться. Короче говоря, совсем не тихо. И вдруг во всем этом шуме, не могу понять как, я буквально отключилась на целых 25 минут. Просто вот сидела, глаза слипались и резко уснула.

Выспалась, проснулась, сижу с закрытыми глазами. И не могу сообразить, где нахожусь. Начала гадать. Может, у себя дома в кресле перед телевизором? Нет, по ощущениям не похоже. Или лежу в кровати в своей спальне и сейчас утро? Или, может, днем задремала? Пока потихоньку не приподняла одно веко и не подглядела, так и не поняла, где проснулась...

Ирина Р., Пермский край

Пригодится

■ ЛЮБЫЕ ТЕНИ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЯРКИМИ, ЕСЛИ НАНЕСТИ ИХ НА БЕЛЫЙ МАТОВЫЙ КАРАНДАШ.

■ ЧТОБЫ ЛОКОНЫ ДОЛЬШЕ ДЕРЖАЛИ ФОРМУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛОЙКУ ТОЛЬКО НА СУХИХ ВОЛОСАХ.

■ ЕСЛИ ПУДРА НЕ ПОДОШЛА ПО ОТТЕНКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ В КАЧЕСТВЕ ТЕНЕЙ.

Прикинь на себя

Купальник по фигуре

Что на одних женщинах выглядит интересно и стильно, на других только подчеркивает изъяны. Поэтому так важно выбрать правильный купальник.

■ Для полной фигуры подойдет цельный купальник из матовой ткани неярких тонов с вырезами средней длины по бедрам и вертикальными деталями. Бикини, блестящих тканей, пестрых цветов и узких бретелей лучше избегать.

■ Большая грудь? Выбирайте однотонный закрытый купальник с широкими бретелями и V-образным вырезом. Не подойдет купальник с узкими бретелями, чашечками без каркасов, светлых тонов, из тонкой и неэластичной ткани.

■ Зрительно сузит широкую талию купальник присборенный, асимметричный, с драпировкой поперек живота и боковыми вставками. Не подойдет купальник с поперечным рисунком, поясом, ремешками из светлых и блестящих тканей.

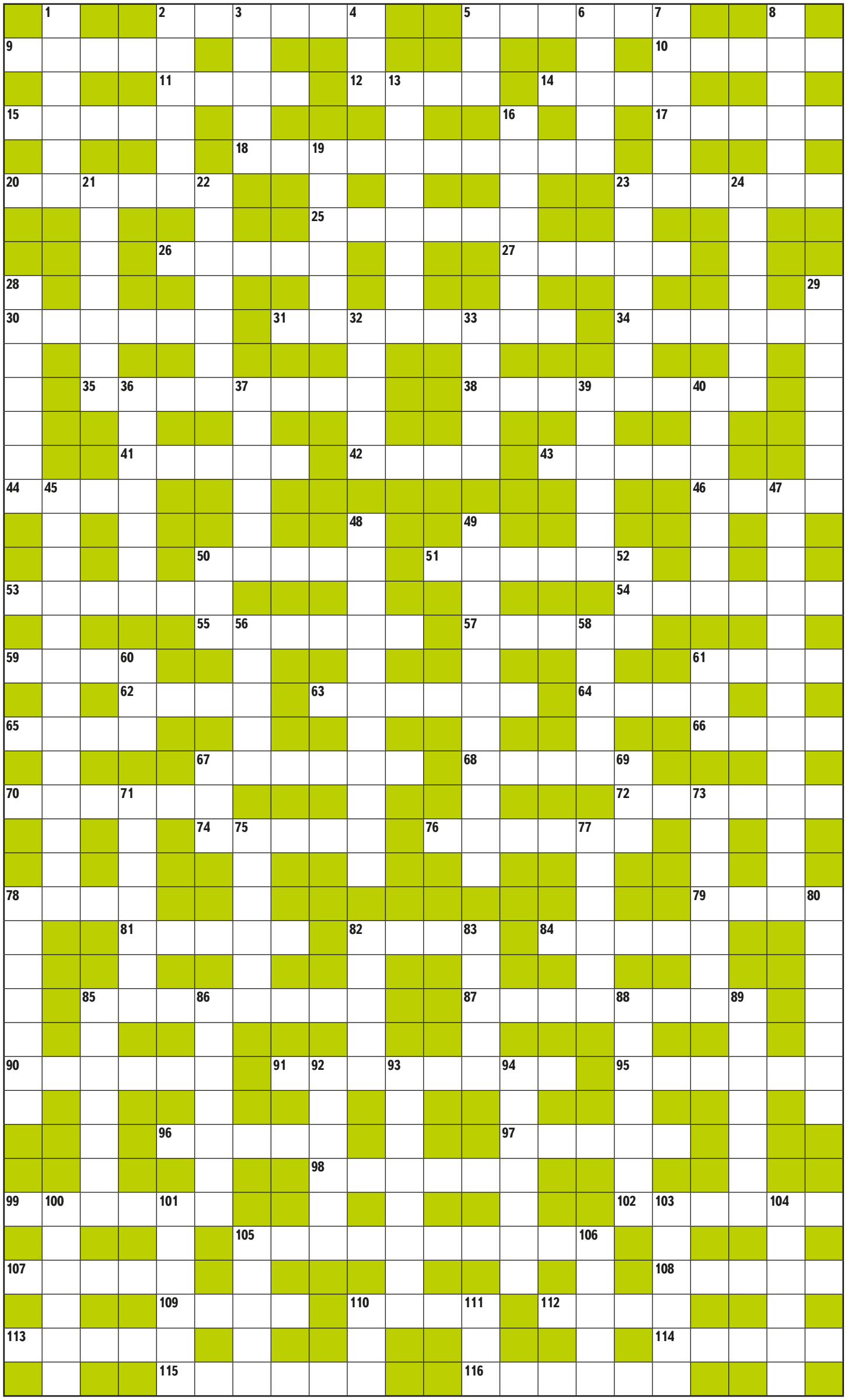
■ Если бедра широкие, верх купальника должен быть ярким, низ — гладким или с вертикальными деталями. Плавки лучше выбрать с короткой юбочкой. Избегайте блестящих тканей, поперечных рисунков, плавок-шорт.

■ Для маленькой груди выбирайте купальник с уплотненными чашечками, ярким рисунком на груди, с оборками или отделкой. Идеальным будет светлый верх и темный низ. Избегайте вертикальных полос, темных тонов, бюстгальтеров без чашечек.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Опыт химика-органика. **5.**Творожная оладья. **9.** Противник крестика по игре. **10.**Маневр спешащего водителя. **11.**Бессмертное творение Верди. **12.**Его имя носит незаконный суд. **14.**Хвойное дерево. **15.**Трибуна для проповеди. **17.**Сигнал ко сну в детском лагере. **18.**Труба для голубого топлива. **20.**Артиллерийский... **23.**Порция грома. **25.**И кап, и типун. **26.**Железная «отмазка» у подозреваемого. **27.**Шашки по-кавказски. **30.**Атос советского кино. **31.**Флотская блуза. **34.**33-й президент США. **35.**Водка из Беловежской Пущи. **38.**Громадная змея. **41.**Детская писательница... Барто. **42.**Конечность, держащая ложку. **43.**Белокочанный шар. **44.**Ликвидация здания. **46.**Швартов для сухопутного обывателя. **50.**Кольцо вокруг крепости. **51.**Живущая на Олимпе. **53.**Оторванный кусок ткани. **54.**Воин в тигровой шкуре. **55.** Сахарозаменитель. **57.**Режущая трава. **59.**Сигнал от барабашки. **61.**Советский кинорежиссер. **62.**Перуанские индейцы. **63.** Брустверпосути. **64.**Единица силы. **65.**Пища хищника. **66.**Искатель удовольствий. **67.**Отблеск заката. **68.**Ревнивец из поэмы Пушкина. **70.**Колющий конец сабли. **72.**Другое название пумы. **74.**Умелое пение. **76.**Просьба на оказание услуг. **78.**Дефект конька Ершова. **79.**Город на Сосне-реке. **81.**Брак, но не свадьба. **82.**Лист лука, чеснока. **84.**Сивый враль. **85.**Домик охранника. **87.**Устройство для упражнений. **90.**Шлифовальный минерал. **91.**Старший священник. **95.**Булочка из пластичного теста. **96.**Восстановление сил. **97.**Окантовка рисунка. **98.**Первая книга Буратино. **99.**Пара к швабре. **102.**Синтетическое волокно. **105.**Весенний цветок. **107.** Зацепка для следователя. **108.**Настоятель католического монастыря. **109.**«Близнец» из пробирки генетика. **110.**Триколор, который реет. **112.**Иронический портрет. **113.** Обращение к парижанину. **114.**Мера аптекарского веса (устар.). **115.**Великий фараон.. **116.**Заморский господин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Знаток фарватера. **2.**Марка шведских грузовиков. **3.**Хворь, болезнь. **4.**И выставочная, и бальная комната. **5.**Мохноногая птица. **6.**Движение видеокамеры. **7.**Живой молокозавод. **8.**Забота метеорологов. **13.**Поставщик товаров из-за бугра. **16.**И клумба, и женский коллектив. **19.**Зрачок, который берегут. **21.**Заключительная торжественная сцена. **22.**Штат на северо-востоке США. **23.**Узы, связывающие брата и сестру. **24.**Сума за плечами. **28.**Представитель коренного населения Чукотки и Аляски. **29.**Город через Волгу от Саратова. **32.**Буква Т в ТЮЗе. **33.**Мелочь от кассира. **36.**Приусадебный... **37.**Египетский бог. **39.**«Зовущий» лебедь. **40.**Контрольная по русскому языку. **45.**Изменчивость, временность. **47.**Функция анестезиолога. **48.**«Осенний марафон», актер. **49.**«Зенит» с объективом. **50.**Георг — эстонский баритон. **52.**Остров в составе Индонезии. **56.**Разбавитель масляных красок. **58.**Адамово яблоко. **60.**Отечественный иллюзионист. **61.**Азарт без тормозов. **67.**Пасть по-другому. **69.**Малолитражка на трассе. **71.**Спортсмен с овальным мячом. **73.**Процесс уничтожения дров. **75.**Теплый прямоугольник на кровати. **77.**Алкалоид чайных листьев. **78.**И хромка, и тальянка. **80.**Монашеское безбрачие. **82.**Уголовная или налоговая наука. **83.**Имя Великого комбинатора. **85.**Судьбой предназначена в жены. **86.**Лопатка для пинг-понга. **88.**Мудрец из аула. **89.**Инструмент для разметки.. **92.**Зорге, как и Вагнер. **93.**Военно-полевой суд. **94.**Район на границе города. **100.**Неровности местности. **101.**Английский протестант. **103.**«Шляпа» на торшере. **104.**Метод исследования. **105.**Отверстие для окна. **106.**Бумага для бандеролей. **110.**Команда Мухтару. **111.**Магазин напротив Мавзолея.



Знаменитая ясновидящая и предсказательница Глория обещает:

«Если Ваше Магическое число = 111, то мы бесплатно поможем Вам получить более 100 000 рублей в ближайшее время!»

000221 Реклама

Кто такая Глория?

«Вы, несомненно, слышали обо мне, меня зовут Глория. Вот уже более 30 лет я занимаюсь астрологией и нумерологией, и мне известно, что существуют эффективные периоды привлечения денег, удачи и благополучия. И мне очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы! Сегодня я хочу исправить эту несправедливость и помочь тем из вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!»

ТАЛИСМАН

ОТ ГЛОРИИ В ПОДАРОК!

Если Ваше Магическое число равно 111 и Вы ответите в течение 7 дней, Глория подарит Вам знаменитый Талисман денежной удачи. Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и притягивать денежные выигрыши.

МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ НОСТРАДАМУСА

Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено оно не для всех!

«Я знаю, что у Вас серьезные денежные трудности, и это не дает Вам покоя. Я знаю, что Вам срочно нужно больше всего: получить значительную сумму денег СЕЙЧАС! И при этом Вы не знаете, к кому обратиться за помощью. Меня это сильно волнует, так как уже более 30 лет я помогаю людям по всему миру и знаю эффективные способы быстрого привлечения денег.

На днях, проводя ежедневные нумерологические расчеты, я обнаружила в своих бумагах старинный документ. Это Магический Квадрат, который в 1551 году создал великий французский астролог Нострадамус для составления своих предсказаний и тайно передал моему дальнему предку, который, так же как и я, всю жизнь занимался астрологией и нумерологией. Секрет этого квадрата в том, что один раз в 11 месяцев один человек, чье Магическое число равно 111, может получить очень большую сумму денег без всяких усилий. И именно благодаря этому квадрату можно узнать, кто этот человек!

Более 100 000 рублей для Вас? Но только если Вы выполните одно условие…

Да, сегодня я решила помочь человеку, чье Магическое число равно 111. Ведь, согласно Магическому Квадрату Нострадамуса, именно этот человек очень быстро, буквально за несколько дней, может получить огромное состояние и решить все свои финансовые проблемы. Вам трудно в это поверить? Но это действительно так! При этом Вам не придется делать ничего сложного! А моя помощь не будет стоить Вам ни копейки ни сейчас, ни потом.

Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Магическое число, следуя инструкции, и, если оно равно 111, немедленно отправить заполненный «Купон запроса о бесплатной помощи»!

Только не забудьте вписать в «Купон запроса» дату Вашего рождения, чтобы я могла убедиться, что Вы рассчитали Ваше Магическое число правильно».

6	32	3	34	35	1
7	11	27	28	8	30
19	14	16	15	23	24
18	20	22	21	17	13
25	29	10	9	26	12
36	5	33	4	2	31

Прямо сейчас проверьте: если Магическое число 111 принадлежит Вам, то Глория бесплатно поможет Вам получить ОБЕЩАНОЕ СОСТОЯНИЕ:

1. Найдите в Магическом Квадрате Нострадамуса день Вашего рождения.

2. Затем сложите числа в горизонтальном, а затем вертикальном рядах на пересечении с Вашей датой рождения.

3. Если и по горизонтали, и по вертикали получилось 111 — это значит, что Вы тот самый человек, которого разыскивает Глория!

КУПОН ЗАПРОСА О БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩИ ГЛОРИИ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу:

111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.
Телефон: (495) 748-85-63.

❑ **ДА,** я испытываю серьезные финансовые проблемы, и мне действительно очень срочно необходима Ваша помощь. Я хочу получить более 100 000 рублей и заранее благодарю вас.

❑ **ДА,** я рассчитал(а) мое Магическое число, и оно равно 111. В подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и высылаю мои контактные данные для связи со мной:

☐☐ число ☐☐ месяц ☐☐☐☐ год

Обязательно!

Ф.И.О.: _____

_____

Индекс: _____

Адрес: _____

_____

_____

_____

_____

Телефон: _____

E-mail: _____

НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЬГИ – ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!

Через несколько дней Вы получите личное послание от Глории.

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

«Айболит» №12 09.06.2021

ООО «КФ «Глория», 111123, г. Москва, Ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1027700116366

Гороскоп с 16 по 29 июня

Думаете, чудес не бывает? Зря!

ОВЕН Лето, широко распахнув свои объятия, обещает много солнечных дней и новых приключений. Смело отправляйтесь им навстречу, ведь впереди самая замечательная пора — время отпусков! О здоровье: позаботьтесь о спине и пояснице. Старайтесь не застудить мышцы и суставы на природе, рыбалке или на даче.

ТЕЛЕЦ Прекрасный период! Он принесет в жизнь немало перемен. Мир словно станет ярче и привлекательнее. Радость, желание жить, мечтать и творить преобразят вас. А еще ежедневные прогулки по лесу или парку в течение 20-30 минут помогут улучшить настроение, подарят минуты радости. Ходите на работу пешком, хотя бы часть пути.

■ Лето — это когда утром поют птицы, а ночью комары.

■ Куда-нибудь — самое популярное место для летнего отдыха.

БЛИЗНЕЦЫ Не бойтесь своих желаний, смело доверьтесь небесным светилам. Не отказывайте себе в удовольствии встретиться со старыми друзьями, с которыми не виделись уже сто лет. Возможно, обретете то, что искали долгие годы... О здоровье: из-за жары возможны отеки. Попробуйте избавиться от них: 3 чайн. ложки тмина заварите стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

РАК Невозмутимее вас в ближайшее время должны быть только вершины Памира. Кто-то из близких попытается взвалить на ваши хрупкие плечи груз своих забот. Давайте им решительный отпор. Иначе со своими планами вам придется проститься. Кстати, нет лучшего антидепрессанта, чем хорошая музыка, любимый фильм, интересная книга.

ЛЕВ Думаете, чудес не бывает? Зря! Чудо — это хороший человек рядом, новый знакомый. Чудо — это здоровье, особенно родителей и детей. Ты встал, тебе хорошо, у тебя ничего не болит, видят глаза, работает голова — уже чудо. Учитесь ценить это. А испеченный в эти дни клубничный пирог исцелит ауру вашего дома, укрепит семейные отношения, наполнив их любовью и счастьем.

ДЕВА В последнее время в вашей голове мелькает мысль: а не забыли ли звезды о вашем существовании? Нет! Скоро вам будет крупно везти. От такого везения трудно не потерять голову, однако дарами небес постарайтесь распорядиться благоразумно. Со здоровьем серьезных проблем не предвидится. В общем, живите и радуйтесь!

ВЕСЫ Нелепые случайности могут пощекотать нервы. Не исключено, что кто-то из близких или друзей признается в прошлых грехах. Постарайтесь быть сдержанным и не наломать дров. Гнев — плохой советчик. Кстати, хороший способ снять стресс — цветотерапия. Окружите себя приятными и радужными цветами — желтым, оранжевым, зеленым, голубым. Пусть они будут в вашем интерьере, гардеробе, в вазе на столе.

СКОРПИОН Пришло время все расставить по полочкам — в прямом и переносном смысле. Наведите порядок в шкафах и пересмотрите отношения с близкими. И почувствуете большое облегчение. О здоровье: съедайте по горсти сезонных ягод в день для снижения уровня плохого холестерина.

■ Отпуск — это когда каждый следующий день является отдыхом после предыдущего.

■ Летом человек на 80% состоит из кваса и на 20% из огурцов.

СТРЕЛЕЦ Появится желание сбежать на какой-нибудь необитаемый остров. Но не поддавайтесь минутному порыву и не принимайте близко к сердцу мелкие неурядицы. Это временно, как и ваше хмурое настроение. Не упустите шанс в теплый, солнечный день полежать на травке. Так вы сбросите статическое электричество и расслабите мышцы.

КОЗЕРОГ Не сдерживайте эмоции, давайте им выход. Иначе не избежать депрессии. Ну а если ежедневно добавлять в утреннюю геркулесовую кашу щепотку травы зверобоя, мелко нарезанную корочку апельсина или несколько любых ягод и ложку меда, жить станет еще легче и веселей.

ВОДОЛЕЙ Планы, которые вы строили раньше, могут пойти прахом. Но не спешите расстраиваться, скоро поймете, что это к лучшему. Кстати, а вы любите ходить босиком? Сейчас как раз самое время, чтобы прогуляться по холодной росе, нежной траве, песку или гальке. Очень полезно для здоровья.

РЫБЫ Вы перетрудились... Трудоголики чаще лентяев страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и ожирения. Так что самое время дать себе передышку. Всех дел не переделать. Но и лениться нужно правильно — получать удовольствие от разумного ничегонеделания. И еще: бездельничать лучше лежа на спине — в этом положении лучше медитировать.

СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ? СЛОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ? ДИСКОМФОРТ В СУСТАВАХ?

Новый усиленный природный комплекс "Меланекс Систолад"*** разработан для здоровья костей и суставов из природного сырья высшего качества ведущими технологами Алтая!

В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"*
КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ
2 УПАКОВКИ "МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД"
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.
Просто позвоните, назовите промокод программы, и мы вышлем Вам посылку!

Компоненты в составе "Меланекс Систолад" способствуют:
облегчению движений; улучшению циркуляции крови; комфорту в спине и суставах.

ВНИМАНИЕ! ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО
до 09 июля 2021 1319
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО, ВЫДАЕТСЯ СТРОГО НЕ БОЛЬШЕ 2 УПАКОВОК В ОДНИ РУКИ

8-800-301-22-04 Телефон горячей линии: Звонок бесплатный

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

*информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204. Реклама только для жителей РФ. ИП Фетахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. Melanex Sistolad**

000265

В следующем номере читайте:

✓ **Не навреди**
Два яблока на ужин...

✓ **SOS!**
Что такое инфаркт уха.

✓ **Сезонные проблемы**
Жаркая ангина. Само не пройдёт.

✓ **На приёме у эндокринолога**
Если худеть не получается.

✓ **Актуальная тема**
Таблетка аспирина в день.

✓ **Прикинь на себя**
Ноги заболели? Давление измерь.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **109165** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 09.06.2021 г.
Подписано в печать 02.06.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№12 (644)
Тираж 90165 экз.
Заказ №453
Объем 6 п. л.
16+